



*La Cuisine à travers le Monde*

# *La Cuisine Italienne*

par

Waverley Root

et les Rédacteurs

des Collections TIME-LIFE

photographies de Fred Lyon





L'AUTEUR : Journaliste chevronné, correspondant à l'étranger de LIFE, Waverley Root (à l'extrême gauche) a tiré partie des séjours qu'il était appelé à faire dans de nombreux pays pour étudier leur cuisine nationale. Cet ouvrage est le fruit de ses observations et de sa vaste expérience en matière de gastronomie. Auteur de *The Food of France*, traité de la cuisine régionale française considéré aux États-Unis comme une œuvre classique, il a écrit en outre, en collaboration avec Richard de Rochemont, un livre consacré à la cuisine française contemporaine. C'est en 1929, à Rome, que M. Root eut la révélation de la cuisine italienne. Il n'a cessé, depuis lors, de l'explorer, joignant l'utile à l'agréable.

LE PHOTOGRAPHE : Écrivain et journaliste, Fred Lyon se signala par ses reportages photographiques au cours de la Seconde Guerre mondiale. Aujourd'hui, il a derrière lui une longue carrière de photographe de publicité, de presse et de mode. Pour illustrer ce livre, il a parcouru, avec ses caméras, toute l'Italie, fixant sur la pellicule des images saisissantes à l'occasion de deux repas fins que, par devoir, il faisait chaque jour. Fred Lyon est auteur de deux livres : *Hawaii - The Other Islands* et *Away from it All - Together*.



LE CONSEILLER DE RÉDACTION : Michael Field renonça à sa carrière de pianiste pour devenir l'un des plus grands experts américains en matière de gastronomie et se spécialiser comme professeur de cuisine. Il assure la direction d'une école de cuisine à Manhattan et a écrit de nombreux articles afférents à l'art culinaire. Parmi ses livres, citons *Michael Field's Cooking School* et *Michael Field's Culinary Classics and Improvisations*.

LE COLLABORATEUR : Luigi Carnacina, qui fait autorité en matière de gastronomie italienne, a débuté comme garçon dans un petit hôtel tenu par son parrain. Plus tard, il dirigea successivement plusieurs établissements de réputation mondiale, tels que l'Hôtel de Ville à Rome, le Grand Hôtel Lido à Venise, le Plaza à Bruxelles et le Savoy à Londres. Ce fut lui que le gouvernement italien chargea d'organiser les restaurants de sa section à l'Exposition Universelle de Paris, en 1937, puis à l'Exposition Internationale de New York, en 1939, et à celle de Bruxelles, en 1958. Depuis quelque temps, Luigi Carnacina se consacre exclusivement à la littérature. On lui doit 34 ouvrages gastronomiques, dont le plus important est *La Grande Cucina*, encyclopédie de la cuisine européenne.



LE CONSEILLER DE RÉDACTION POUR L'ÉDITION FRANÇAISE : Journaliste et écrivain gastronomique, Robert J. Courtine est membre de l'Académie Rabelais. Deux de ses ouvrages, *la Vraie cuisine française* et *la Cuisine du monde entier*, ont conquis une large audience tant en France que dans les nombreux pays où ils ont été traduits. Il est l'auteur du « Nouveau Larousse gastronomique » et la rubrique hebdomadaire des bons restaurants de France qu'il écrit dans le journal *Le Monde*, sous le pseudonyme de La Reynière, fait autorité.

COUVERTURE : Quelques produits gastronomiques italiens — parmi les plus célèbres — une bouteille de Chianti, un fromage *provolone*, une carafe d'huile d'olive et des tomates bien rouges.

Traduit de l'américain par Nathalie Gara  
et revu par Robert J. Courtine.

© 1969 by Time Inc.  
Original English language edition © 1968 by Time Inc.  
All rights reserved.

# Table des matières

|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| Présentation                                      | 6       |
| I La cuisine-mère                                 | 8       |
| II La cuisine moderne                             | 32      |
| III Rome et les provinces environnantes           | 52      |
| IV Florence et la Toscane                         | 68      |
| V Bologne, capitale de l'Italie du Nord           | 84      |
| VI Venise et le Nord-Est                          | 102     |
| VII Gênes et la Ligurie                           | 118     |
| VIII Milan et la Lombardie                        | 134     |
| IX Turin et le Piémont                            | 148     |
| X Naples et l'Italie du Sud                       | 160     |
| XI Là où tout a commencé : les îles               | 182     |
| <br><i>Appendice Glossaire</i>                    | <br>198 |
| <i>Index des recettes - français</i>              | 200     |
| <i>Index des recettes - italien</i>               | 201     |
| <i>Index général</i>                              | 202     |
| <i>Sources des illustrations et remerciements</i> | 208     |

Le Répertoire des recettes qui accompagne le présent ouvrage a été conçu spécialement pour être utilisé à la cuisine. Vous y retrouverez les 83 recettes qui figurent dans les pages suivantes, plus 18 autres. Son format réduit et sa reliure à spirale le rendent infiniment plus facile à manier : on peut le faire tenir debout ou le mettre à plat sur la table.



# Présentation

**J**e crois que l'on peut qualifier cet ouvrage d'exploratoire. A ce titre, il est singulièrement précieux.

Sans doute donne-t-il d'excellentes recettes, les explique-t-il rationnellement. Mais il va plus au fond encore, à la source même, les reliant à la géographie d'une terre, au destin d'une race.

Les Français connaissent très mal la cuisine italienne parce qu'ils la connaissent trop, en quelque sorte. D'abord elle fait figure, pour eux, de cuisine-mère, depuis Catherine de Médicis. Ensuite, pour une part latins, ils partagent son style méditerranéen avec leur cuisine provençale et font mal la différence, par exemple, entre la pissaladière et la *pizza*, entre le *caccinco* et la bouillabaisse. Enfin, ils généralisent, ce qui excusable. Mais, ainsi, la cuisine italienne se réduit-elle à une simple macaronade, parfumée d'huile d'olive, colorée de tomates, sur un air de bel canto.

Or, je vous demande de considérer qu'il y a, à vol d'oiseau, plus loin de Bolzano à Raguse que de Dunkerque à Perpignan, que le climat, le sol n'y sont pas les mêmes, et que toute cuisine est d'abord fonction du sol et du climat.

L'auteur de cet ouvrage sait cela. L'Italie pour lui n'est pas qu'une tache sur la carte, qu'un nom sur la liste des nations, mais des paysages, des villes, des provinces, des coutumes et, par conséquent, des plats. Des plats variés comme les produits dont ils émanent, comme les cuisinières qui les ont mijotés.

Sans doute y a-t-il un lien entre toutes ces cuisines italiennes. L'aliment axial des Asiatiques est le riz, celui des Français et de nombreux autres peuples est le pain, celui des Italiens les pâtes.

Vinrent-elles aussi de Chine dans les fourgons de Marco Polo ? On le dément et il importe peu : elles sont, elles ne sauraient être désormais, que d'Italie.

La France les connaît depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. Au XIX<sup>e</sup>, elles eurent leur heure de gloire gastronomique. Aujourd'hui, elles sont intégrées et pourtant... et bien, oui, pourtant, nous restons, dès qu'il s'agit de les préparer, des apprentis !

Le XIX<sup>e</sup> siècle en ses débuts fut l'apothéose du macaroni dans la littérature et les arts. Balzac, selon Léon Gozlan qui l'a connu « en pantoufles », entraînait son biographe du côté de l'Opéra, chez un pâtissier dont les petits pâtés aux macaroni étaient renommés et n'en mangeait pas moins d'une douzaine. Méry, invité chez Rossini, se voyait servir « un macaroni mélodieux, roux comme l'or, parfumé comme l'Orient, fluide comme l'ambrosie de l'Olympe, un macaroni de rayons solaires potables » et qui « éclata, au début du dîner, comme l'ouverture de Sémiramis ».

Rossini, qui était si gourmand qu'il finit par épouser sa cuisinière, a laissé dans la cuisine française un tournedos enrichi de foie gras et de rondelles de truffes ainsi que des œufs s'inspirant du même

principe. Il laissa, dans ses papiers, l'ébauche d'un recueil de 56 morceaux semi-comiques pour piano dans lesquels on trouve :

Les Quatre Mendiants

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1) les Figues sèches | 2) les Amandes |
| 3) les Noisettes     | 4) les Raisins |

Et les Quatre Hors-d'Œuvre

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1) les Radis      | 2) les Anchois |
| 3) les Cornichons | 4) le Beurre   |

Ne nous étonnons point alors si Fiorentino, parlant de son macaroni, concluait : « Il faut tout le génie de Rossini pour composer un macaroni parfait. Oh ! si l'on savait quel coulis de viande, quelle purée de tomates, quelles fleurs de parmesan, quelle crème de beurre, quelle active surveillance, quels soins méticuleux exige ce mets délicieux, on renoncerait à des contrefaçons déplorables qui déshonorent la cuisine française ! »

Et c'est bien là, en effet, où nous nous sentons élèves. Et c'est par quoi ce livre-ci doit non seulement intéresser le gourmand, mais l'enchanter, comme l'enchantait une pièce de théâtre « à l'italienne ».

« Que dire de la table italienne ? », demandait un jour mon confrère Francis Amunátequi. Et il répondait : « C'est la plus alerte, la plus exquise, la plus spirituelle des pantomimes, des comédies bouffes. Les acteurs ne se nomment ni Arlequin, ni Pantalon, ni Isabelle, mais Saltimbocca, Stufatino, Minestrone et Scaloppine... Quand on me prépare chez moi quelques pâtes dans du bouillon, je ne suis pas loin de me fâcher. En Italie, cela devient la *pasta in brodo* et je suis tout de suite aux anges. L'illusion comique jette sur tout cela sa fantaisie, sa poudre d'or... »

Et l'auteur de *l'Art des mets* n'a qu'un reproche à faire à ce répertoire, celui d'être assez limité : « Pièce en deux actes : spaghetti et escalope panée, mais il y a tant de bonne humeur, tant de carafes de vin ambré, tant de musique autour qu'on en oublie l'insuffisance de l'intrigue. »

Il y a comme cela, chez Goncourt aussi, une réticence quant à la variété de la cuisine italienne. Elle est « bien française » et je m'en expliquais au début de cette présentation.

On peut espérer que la lecture de ce livre ouvrira au gourmet les infinis horizons d'une exploration définitive.

Robert J. COURTINE

Grand Prix de Littérature gastronomique  
Auteur du « Nouveau Larousse gastronomique ».







# I

## La cuisine-mère

La cuisine italienne a puisé, tout au long de son histoire, à deux sources d'inspiration : la culture latine et la joie de vivre. Pour s'en convaincre, il suffit de contempler, humer et savourer un plat de *fettuccine verdi*, une des spécialités de la « botte ». Rares sont en revanche ceux qui établissent un rapport de filiation entre les vieilles traditions culinaires romaines et la gastronomie occidentale moderne.

C'est pourtant là un fait qu'on ne saurait nier. C'est l'Italie qui, en Europe, est la patrie de l'art de bien manger. Si les citoyens de la Rome antique peuvent être considérés comme les pionniers de la gastronomie, c'est parce qu'ils n'ont pas hésité à enrichir leurs propres coutumes alimentaires en observant celles des Grecs et des peuples de l'Asie mineure, et en adoptant, outre des procédés inconnus d'eux jusque-là, des denrées et des ingrédients d'origine étrangère. Grâce à la combinaison de ces divers éléments, les descendants des anciens Romains, les Italiens de la Renaissance, ont pu répandre dans les pays occidentaux, en France notamment, la science qui permet de tirer le meilleur parti des aliments simples offerts par la nature, et d'éduquer le palais de l'homme en sorte qu'il puisse retirer le maximum de plaisir de ses repas, sans se borner à calmer sa faim. Le *Nouveau Larousse gastronomique*, qui est la bible de la cuisine française, reconnaît que l'art culinaire italien est à l'origine de celui de tous les autres pays latins d'Europe. La cuisine italienne peut donc être considérée comme la cuisine-mère.

Tous les spécialistes sont d'accord pour reconnaître l'importance de l'année 1533 dans l'histoire de la cuisine occidentale. Cette date est celle de l'arrivée en France de Catherine de Médicis, qui quittait Florence pour épouser le dauphin, le futur Henri II. Aussi bien Catherine que Marie de Médicis, femme de Henri IV, emmenèrent

Cette œuvre de Benvenuto Cellini, sculpteur de la Renaissance, est un hommage à une cuisine bien épicée. Faite en or, elle représente le dieu de la Mer veillant sur un navire qui sert de salière, cependant que le temple ionien de la déesse de la Terre contient du poivre.



avec elles d'Italie des cuisiniers qui allaient révéler à la France les secrets de la gastronomie italienne. Ils savaient notamment confectonner des desserts délicieux : entremets, pâtisseries et glaces. C'est à eux aussi que revint l'honneur de préparer, pour la première fois à l'étranger, des légumes encore inconnus hors d'Italie, tels que les artichauts, les *broccoli* et les petits pois, ces derniers désignés aujourd'hui dans le monde entier sous leur nom français.

La cuisine italienne, dont la France put ainsi bénéficier sous la Renaissance, avait mis une quinzaine de siècles à atteindre ce degré de développement. Au sujet des Romains qui en furent les initiateurs, il importe de dissiper un malentendu. Les banquets fastueux, où la gourmandise se donnait libre cours, dégénérant en orgies, ainsi que le cinéma se plaît à les présenter dans des films historiques, ont contribué à faire accréditer la légende selon laquelle la préoccupation dominante des anciens Romains était la bonne chère.

Comme toutes les légendes, celle-ci contient une part de vérité. Pétrone, Juvénal, Lucien, Martial et d'autres écrivains classiques parlent des festins où l'on servait des faisans, des flamants et des hérons ornés de leur plumage remis en place après cuisson. Ils rapportent que la chair du loup, du hérisson, du jeune chien était très appréciée par leurs contemporains, que, pour engraisser les loirs, on les enfermait dans des tonneaux.

Selon Pline, Mécène fut le premier à goûter à la chair du mulet, au 1<sup>er</sup> siècle avant notre ère. Les épicuriens préféraient, cependant, au mulet, une espèce d'âne sauvage : l'onagre. La trompe d'éléphant constituait aussi un morceau de choix. L'empereur Héliogabale se délectait de la chair de chameau. Les plats servis dans les banquets étaient souvent exotiques, et toujours extrêmement copieux. L'empereur Maximin (235-238 avant J.-C.) consommait, disait-on, vingt kilos de viande par jour, qu'il arrosait de quarante litres de vin. Pour amuser l'empereur Aurélien, l'acteur Faron aurait ingurgité une brebis entière, un cochon de lait et un sanglier, accompagnés d'une centaine de petits pains et d'autant de bouteilles de vin.

Il importe cependant de souligner que les festins fastueux étaient là des événements exceptionnels, même à l'époque de la décadence de l'Empire, quand les Romains ne mirent aucun frein à leurs appétits. Les citoyens moyens n'avaient pas la possibilité de s'offrir des repas coûteux et les banquets décrits plus haut n'étaient pas le fait de patriciens, mais bien plutôt de parvenus, dont le goût pour l'ostentation est bien connu. Trimalcion, qui, à en croire Pétrone, l'auteur du *Satyricon*, fit servir dans un festin un sanglier farci de grives vivantes, était un affranchi originaire de la côte orientale de la Méditerranée. Ayant fait fortune grâce à des trafics plus ou moins louches, il était devenu armateur.

Si Pétrone et d'autres écrivains abondent en détail sur les dîners somptueux donnés par leurs compatriotes, c'est précisément parce que ceux-ci faisaient exception à la règle générale, qui était celle de la sobriété. C'est par leur caractère insolite et leur luxe insultant qu'ils attiraient l'attention des chroniqueurs.

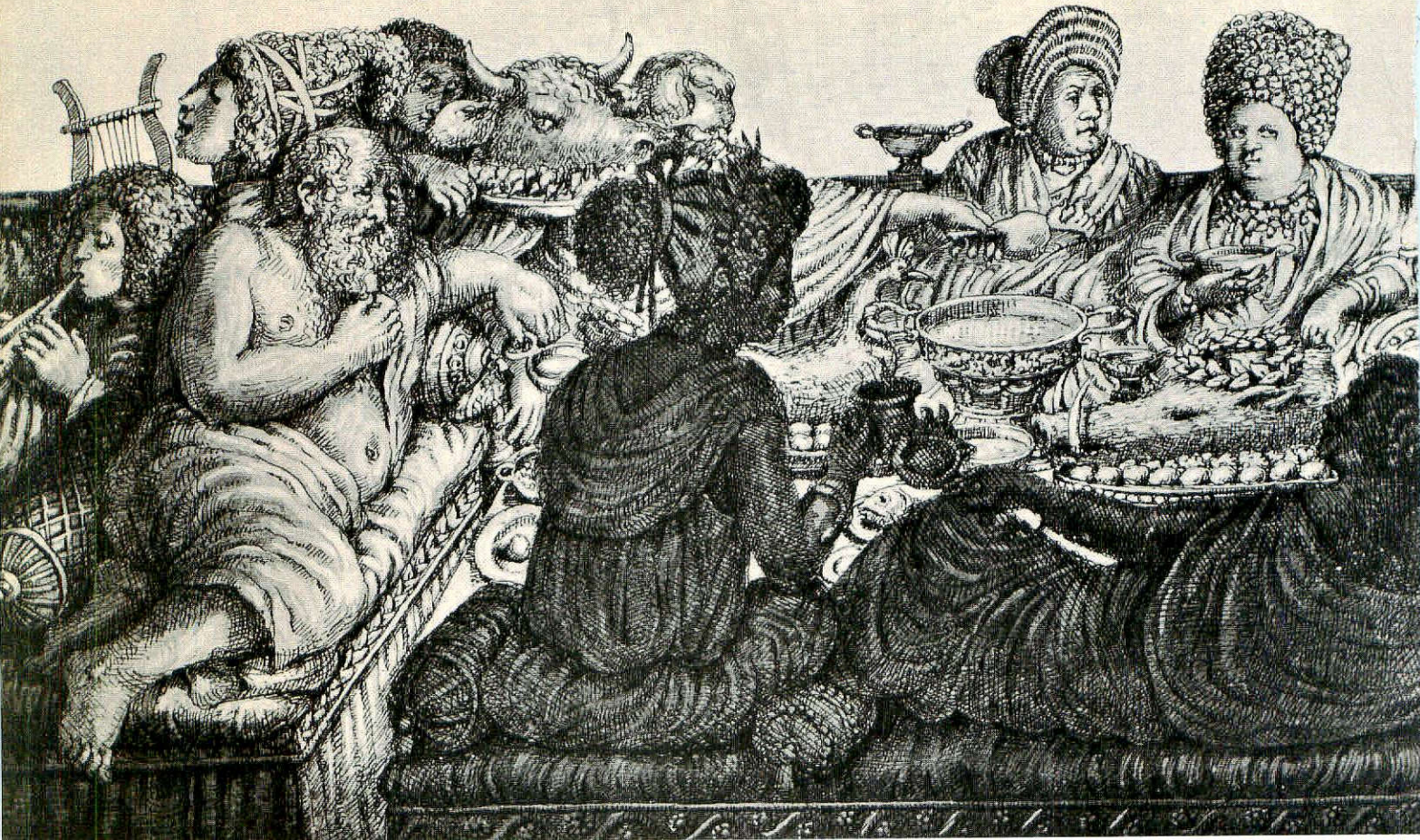
Les origines de la cuisine latine proprement dite qui, par l'intermédiaire de l'Italie, exerce encore son influence sur les coutumes alimentaires du monde occidental, furent humbles et marquées par l'austérité. Les ancêtres des fondateurs de l'Empire romain s'adonnaient, dans la vallée du Tibre, à l'agriculture et à l'élevage. Pour se procurer du sel, indispensable aux troupeaux de moutons, ils faisaient évaporer l'eau de l'embouchure du fleuve. Disposant bientôt de quantités de sel dépassant leurs besoins, ils se mirent à en exporter vers les colonies grecques situées au sud et vers le pays des Étrusques, au nord. L'expansion de Rome et de l'Empire romain fut fondée





Dans les vignobles du val d'Aoste, dont Jules César but le vin, la vigne pousse sur des treillages soutenus par des colonnes de pierre.





Au 1<sup>er</sup> siècle avant notre ère, les Romains avaient l'habitude de s'allonger pour le repas. Les gourmets de cette époque, qui se régalaient avec des loirs roulés dans du miel et parsemés de graines de pavot, sont à l'origine de la légende qui attribue aux Romains de l'Antiquité des mœurs gloutonnes et un goût excessif du luxe. En réalité, les vrais patriciens évitaient l'ostentation. Les festins somptueux étaient surtout le fait de quelques parvenus.

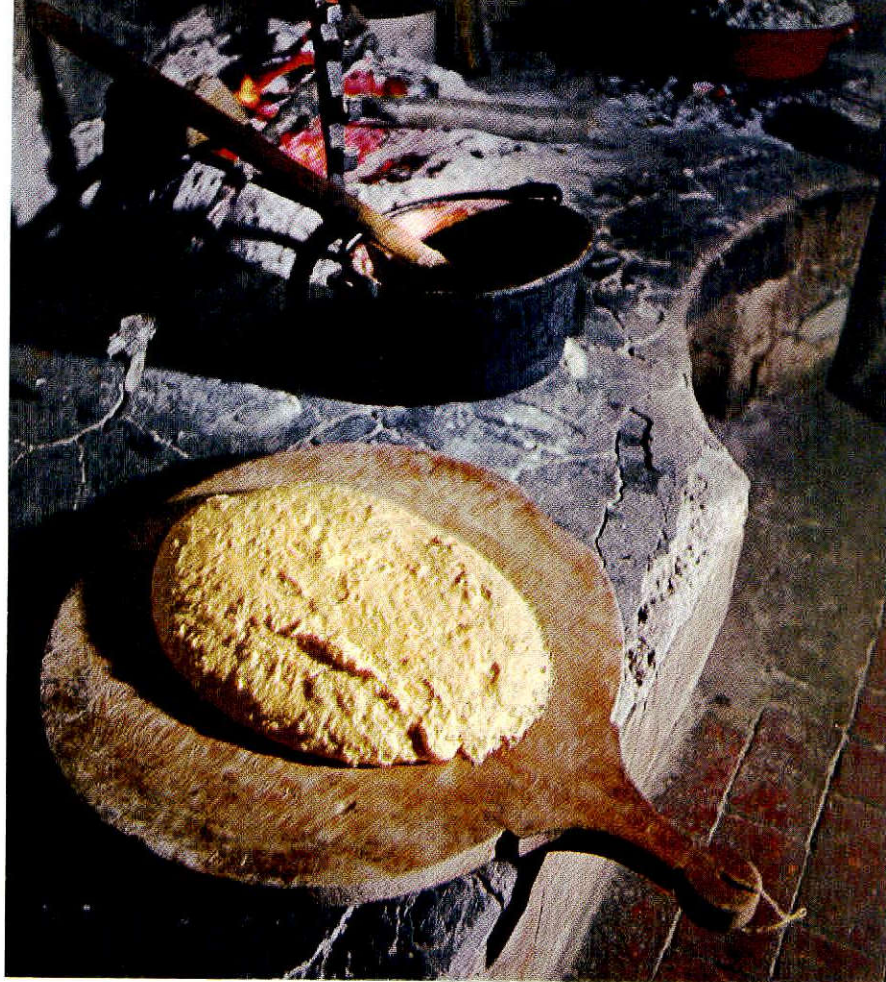
en somme sur le commerce du sel, denrée rare et précieuse à cette époque. L'une des grandes voies de communication partant de Rome s'appelle encore Via Salaria, la Route du Sel.

Le principal aliment des Romains à l'aube de leur histoire était le *puls*, ou *pulmentum*, c'est-à-dire une bouillie de céréales, millet ou orge, plus rarement de pois chiches. Le *pulmentum* n'était certes pas un mets très fin, mais il suffisait à apaiser la faim des conquérants du monde antique. Il constituait l'ordinaire des soldats romains au cours de leurs campagnes, la ration étant d'un kilo de grains par personne et par jour. Les soldats de César écrasaient le grain après l'avoir grillé sur une pierre chauffée, et mettait la farine dans leur musette afin de la faire bouillir au prochain bivouac. Le brouet qu'ils obtenaient ainsi, plus ou moins appétissant, pouvait être consommé tel quel ou refroidi de manière à former une sorte de galette. Aujourd'hui encore, la *polenta* faite de farine de maïs et propre à l'Italie du Nord se mange soit sous forme de bouillie chaude, à consistance molle, soit refroidie, durcie et découpée en tranches.

La matière première du *pulmentum* varia au fil des siècles. Le millet et l'orge firent place au blé romain à grain menu puis au *far*, céréale plus savoureuse que le blé romain. (En Bretagne, un gâteau fait avec de la farine grossièrement moulue s'appelle aujourd'hui encore « far ».) Les Romains diluaient volontiers le *pulmentum* avec du lait. Pour les malades ou les nourrissons, on l'additionnait en outre de miel.

Le pain proprement dit était inconnu dans la haute Antiquité, sans doute parce qu'on ne savait pas encore, en ce temps-là, mouder le grain assez finement. C'est avec des grains broyés qu'on confectionnait le *pulmentum* jusqu'au jour où l'on découvrit un procédé permettant de transformer les grains en farine, ainsi que les vertus





du levain, fourni d'ailleurs par les Gaulois qui en cultivaient en vue de la fabrication de la bière.

Jusqu'à l'an 170 environ avant J.-C., chacun faisait son pain chez soi, depuis la confection de la farine jusqu'à l'opération finale consistant à parsemer le pain de graines de pavot, de fenouil ou de persil ciselé. A l'époque où les premiers boulangers firent leur apparition à Rome, le pain était encore une denrée de luxe, nullement à la portée de la population pauvre. Cela n'empêchait pas d'ailleurs les élégantes romaines d'utiliser la fleur de farine pour se poudrer.

A côté de cet aliment de base qu'était le *pulmentum*, les Romains consommaient beaucoup de fromage, fait avec du lait de brebis. Ils buvaient aussi du vin, ayant appris des Étrusques l'art de cultiver la vigne. Toutefois, en raison de son prix élevé, le vin était une boisson de riches. Les autres se contentaient d'un breuvage insipide obtenu en faisant macérer dans de l'eau le résidu du raisin écrasé.

Les Romains de la haute Antiquité élevaient des moutons, qui leur procuraient de la laine et de la viande. Ils faisaient bouillir celle-ci dans de gros chaudrons de bronze ou de fer, semblables à ceux employés par les Grecs.

La culture des légumes verts et leur emploi dans les préparations culinaires s'imposèrent à mesure que les coutumes alimentaires évoluaient en s'affinant.

Au III<sup>e</sup> siècle avant notre ère, Rome dominait toute la péninsule italique à l'exception de la partie septentrionale. Cependant que les légions romaines conquéraient de nouveaux territoires, les chefs d'armée s'adjudageaient des parcelles de terre sur lesquelles ils installaient des cultures. Le chou jouissait d'une grande vogue auprès de ces nouveaux propriétaires terriens, qui croyaient à ses vertus curatives. Dans les classes moins aisées, on se contentait de cardons et

Le *puls*, bouillie de céréales, était le principal aliment des légions de Jules César, comme d'ailleurs de la majorité de la population romaine. Dans les pays méditerranéens où on mange toujours la *polenta*, sorte de *puls* à la farine de maïs, ce plat se prépare exactement de la même manière que dans l'Antiquité. Une innovation cependant : le maïs, importé d'Amérique, a remplacé le blé et le millet des Romains.

*Suite page 18*

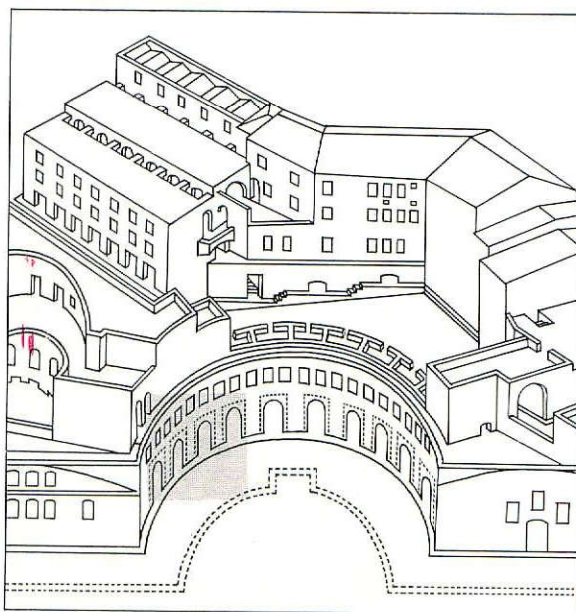






## Le marché de la Rome impériale

Depuis le début du <sup>II</sup><sup>e</sup> siècle, les ménagères et les cuisiniers romains s'approvisionnaient sur un marché très animé proche du Forum, édifié par Trajan. Construit également sur l'ordre de Trajan, ce marché s'étendait sur la colline du Quirinal (*ci-dessous*). Dans sa partie centrale, des arceaux semi-circulaires s'ouvraient sur des boutiques telles que le *creopolion* (boucherie), *taberna vinaria* (débit de vin) et l'*unguentarius* (magasin de produits de beauté) (*ci-contre, à gauche*). Dans d'autres boutiques étaient installés des marchands de poissons de mer ou d'eau douce, provenant des torrents voisins ainsi que des denrées importées de pays étrangers : le blé d'Égypte, l'huile d'olive d'Espagne, des épices coûteuses d'Asie. Dans ce marché antique, les clients devaient se frayer un chemin au milieu de porteurs chargés de paniers et d'amphores. La haute muraille qui limitait le marché (*à droite*) était destinée à mettre le Forum proche à l'abri du vacarme qui y régnait en permanence.



Des escaliers, des rampes et des chemins carrossables relient les diverses parties du marché de Trajan. Celle représentée dans l'illustration ci-contre est hachurée dans le dessin ci-dessus. Les deux lignes de pointillé indiquent l'emplacement du mur qui masquait le marché du côté du Forum.





Une marchande de légumes prépare son étalage sur des tréteaux.

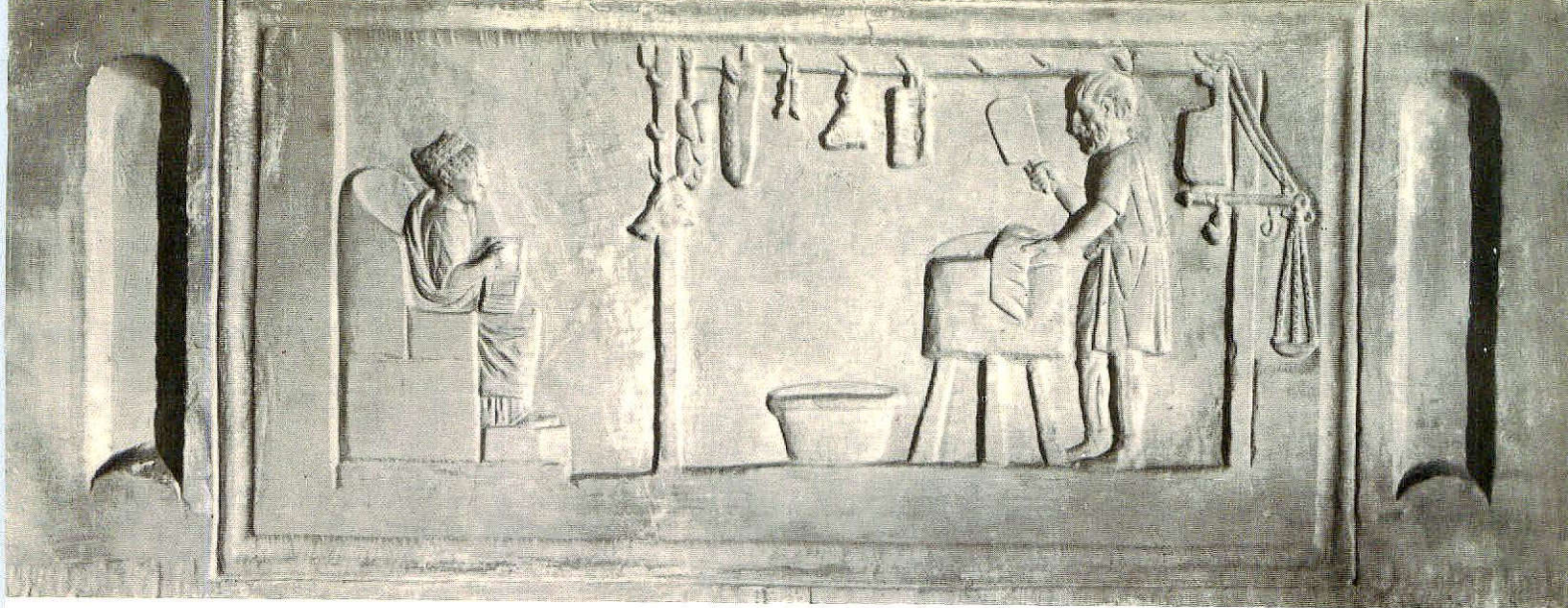
## *Un coup d'œil à l'intérieur de boutiques romaines*

Avant la construction du marché de Trajan (*voir pages précédentes*), les boucheries, les épiceries et les commerces de primeurs étaient éparpillés à travers la ville. Le marché les réunit tous en un même lieu. Mais le petit commerce continua comme avant : chaque marchand avait sa boutique, ainsi qu'en témoignent les bas-reliefs de ces deux pages. Aujourd'hui encore, dans la Rome moderne, les ménagères s'approvisionnent dans de petits magasins spécialisés.

Dans un magasin de volailles et de fruits, la marchande (*ci-dessous, à droite*) vend un melon, pendant qu'un autre client choisit un lapin.







Un boucher découpe la viande, tandis qu'une employée vérifie les comptes. Derrière le patron, on remarque une balance romaine.

Deux volailles non encore plumées sont suspendues au mur. Deux singes (à l'extrême droite) servent à attirer la clientèle en l'amusant.





de mauves, que l'on consommait bouillis. Aujourd'hui, les cultivateurs arrachent ces plantes, considérées comme de mauvaises herbes. Mais, à cette époque, les Romains s'en régalaient, tout comme les Italiens se régalaient maintenant d'épinards, importés de Perse au ix<sup>e</sup> siècle par les Sarrasins. Les fèves (*fava*, en latin) étaient également très appréciées. On les consommait soit crues, soit bouillies, soit en potage.

Les fruits tenaient une place importante dans l'alimentation des Romains. Sous l'Empire, les pommes n'étaient plus une denrée rare comme dans la Grèce antique. (Au vi<sup>e</sup> siècle, Solon tenta de mettre un frein au luxe que les Athéniens déployaient dans les festins nuptiaux, en décrétant que désormais les jeunes mariés ne devaient consommer à eux deux qu'une seule pomme pendant ce repas solennel.) Les abricots, importés d'Arménie, se vendaient très cher, tout comme les pêches, originaires de Perse. On attribue à Lucullus la plantation des premiers cerisiers, encore que les merisiers ne fussent pas rares dans la péninsule avant la domination romaine. Si les citoyens de l'Empire récoltaient des figues à profusion, ils s'adressaient aux pays africains pour avoir des dattes. Les melons, importés d'abord de Perse, avaient la taille d'une orange. Cependant, les Romains ne tardèrent pas à aménager des cultures de melons à Cantalupo, près de Rome, d'où le nom de cantaloup appliqué à une variété de melon.

Au ii<sup>e</sup> siècle avant J.-C., alors que Rome était en passe de devenir une puissance mondiale, la cuisine romaine avait maintes occasions de s'enrichir grâce à des acquisitions diverses. En 185, les guerriers romains revinrent d'Asie — où ils s'étaient battus contre l'empereur de Syrie, Antioche le Grand — avec un appétit décuplé par tout ce qu'ils avaient vu dans cet Orient dont le sybaritisme favorisait l'épanouissement de l'art de bien manger. Voici ce qu'en dit Tite-Live : « L'armée d'Asie a introduit dans Rome le luxe étranger. La préparation des repas devint alors longue et coûteuse. Les services d'un cuisinier, qui jusque-là avait été considéré et traité comme un esclave, furent désormais payés très cher. Ce qui avait été une corvée devint un art ».

Pour satisfaire ses citoyens, dont le goût évoluait rapidement, Rome dut mettre sur pied un système plus complexe de production, d'importation et de distribution. C'est ainsi que vit le jour le Marché central, vaste édifice de briques en forme d'hémicycle, que l'on peut voir encore aujourd'hui sur le Forum de Trajan.

Dans la Rome impériale, les marchandises les plus diverses se vendaient au Marché central; toutefois, les bouchers étaient installés dans des quartiers avoisinants et jusque sur le sacro-saint Forum Romanum. Comme, cependant, ils vendaient trop souvent de la viande avariée, les autorités les obligèrent par décret à se grouper dans un secteur de la ville afin de faciliter le contrôle de la qualité. La police romaine avait même constitué une « brigade de la viande », chargée de faire respecter le règlement sur la manipulation des bêtes abattues et l'élimination du commerce des morceaux impropres à la consommation.

Les Romains de l'Empire étaient de gros mangeurs de viande. Ils préféraient en général le porc au mouton, prédilection qu'ils ont gardée jusqu'à ce jour, et savaient le préparer de diverses façons, dont certaines très ingénieuses. L'une de ces recettes, le « porc à la troienne », réservé aux grands festins, réclamait des cochons entiers. On les faisait rôtir d'un côté, après les avoir badigeonnés d'une pâte d'avoine, de vin et d'huile, tandis que l'autre côté, nu, était plongé dans de l'eau en ébullition. Le nom de ce mets faisait allusion au cheval de Troie, que les Grecs avaient rempli de soldats. Le porc « à la troienne » était en effet farci d'huîtres et de menu gibier à plumes.

Le jambon fumé et le jambon cuit, s'ils ne constituaient pas des



plats de gala, étaient cependant très prisés. Selon une recette attribuée à Apicius — gastronome du 1<sup>er</sup> siècle avant J.-C. et auteur de l'un des premiers traités de cuisine — le jambon frais se faisait cuire dans une croûte de farine et d'huile, aromatisé de figues séchées, de feuilles de laurier et de miel, piqués dans la viande au moyen de petites incisions.

Des volatiles de toutes sortes étaient à l'honneur dans la cuisine romaine. Les poulets étaient une marchandise courante, avec une préférence pour les chapons. Les perdrix, appelées « poules de Numidie » ou « poules de Carthage », étaient importées d'Afrique. Pour améliorer la chair des pigeons domestiques, on les croisait avec des pigeons sauvages. Les Romains appréciaient aussi la chair du canard sauvage, mais n'en mangeaient que le filet et la cervelle, à l'exclusion de tous les autres morceaux. Les oies étaient très estimées pour leur saveur, en particulier celles qu'on faisait venir de Picardie. À la suite de la conquête de cette région septentrionale de la Gaule par les légions romaines, celles-ci ramenèrent avec elles à Rome d'immenses troupeaux d'oies, qu'elles obligèrent à faire tout le trajet à pied. Comme c'étaient les populations vaincues qui devaient les nourrir à chaque étape, on comprend que les Gaulois eussent englobé dans la même haine ces volatiles voraces et les soldats romains qui se livraient au pillage.

Parmi les recettes italiennes de notre temps, on retrouve certaines créations des maîtres-queux de l'Antiquité. Les anciens Romains savaient déjà confectionner des *gnocchi* et une version primitive du *sformato* moderne, sorte de compromis entre un soufflé et un pudding, cuit au bain-marie. Caton l'Ancien, homme d'État et écrivain, donna une recette de ce mets sous le nom de *torta scriblita*.

Grâce aux aromates et aux épices dont ils disposaient, les Romains avaient la possibilité de varier la saveur de leurs aliments. Tant que leur ordinaire demeurerait frugal, ils en usèrent avec modération. Plus tard, à mesure que leur gourmandise croissait avec leurs ambitions, ils commencèrent à en abuser, aromatisant à outrance tous leurs plats. Ils prirent, de même, l'habitude d'assaisonner généreusement toutes les denrées d'une sauce universelle, qu'ils appelaient *garum*. Les historiens ne sont pas tous d'accord sur la composition de ce condiment; il semble, cependant, qu'il n'aurait pas beaucoup de chances aujourd'hui de flatter le palais d'un gourmet. À en croire certains, le *garum* aurait été en effet confectionné avec des entrailles de maquereaux séchées au soleil. Ce produit aux qualités diététiques avait pour but d'éviter les carences en vitamines.

Mais c'est la sauce aigre-douce qui constituait chez les Romains le principal condiment. Pour obtenir ce mélange de saveurs opposées, Apicius recommandait les ingrédients suivants : poivre, menthe, pignons, raisins secs de Smyrne, carottes, miel, vinaigre, huile, vin et musc. Les diverses sauces *agrodolce*, qui accompagnent aujourd'hui en Italie le canard et le lièvre, les courgettes et le chou, ainsi que d'autres plats, dérivent très probablement de cette recette antique.

Malgré leur tendance à relever la saveur naturelle des aliments, les Romains de l'Antiquité ne connaissaient pas le sucre. Force leur était donc de se contenter, pour édulcorer les denrées, du *defrutum* (sirop de raisin) et du miel, dont ils absorbaient de grandes quantités pendant leurs repas. Certains de leurs mets sucrés continuent d'ailleurs à faire les délices des Italiens. L'un d'eux a même enrichi le vocabulaire culinaire d'un terme important, omelette, qui vient de *ova mellita*, c'est-à-dire œufs au miel.

Le gâteau au fromage est également une invention romaine. Une variété non sucrée de cette pâtisserie s'appelait *libum*. Sa recette était d'une grande simplicité. « Pétrissez deux livres de farine avec deux livres de fromage frais écrasé et un œuf. Faites cuire au four sous un couvercle en terre cuite ». Ce gâteau devenait un entremets sucré



sous le nom de *savillum*. « Mélangez une demi-livre de farine avec deux livres et demie de fromage, un quart de livre de miel et un œuf. Mettez au four dans un moule de terre cuite, enduit de graisse et bien couvert. Arrosez ensuite le gâteau de miel et saupoudrez-le avec des graines de pavot ».

Les Romains connaissaient au moins treize variétés de fromage, dont une faite avec du lait de brebis de Gaule. Il s'agissait peut-être de l'ancêtre de l'actuel roquefort. Les fromages utilisés dans la pâtisserie étaient du type *ricotta*, que les Italiens emploient encore aujourd'hui pour faire des gâteaux et des entremets.

C'est de la fin du II<sup>e</sup> siècle avant notre ère que datent les principales créations de la cuisine romaine, dont la civilisation occidentale devait hériter. Jusqu'en l'an 180 environ, les Romains avaient des mœurs sobres et le palais peu exigeant. Sous les premiers empereurs, Auguste, Trajan, Hadrien et Marc Aurèle, qui avaient tous une haute idée de leur mission, Rome atteignit à son apogée. Son déclin commença sous le règne de Caracalla et celui d'Héliogabale, tous deux dépourvus des vertus morales de leurs prédécesseurs. Cependant que les affaires de l'État allaient à la dérive, que le goût du luxe et la soif du pouvoir corrompaient les mœurs, la cuisine romaine n'échappait pas à la décadence qui gagnait tous les domaines. Des nouveaux riches, qui échafaudaient des fortunes en trafiquant avec des marchandises diverses, notamment des denrées alimentaires, faisaient étalage de leur richesse et rivalisaient de munificence.

À la suite de l'invasion des barbares, au III<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ, la cuisine romaine marqua le pas pendant quatre à cinq siècles. La boisson favorite des Ostrogoths, peuple relativement civilisé parmi ceux qui envahirent Rome, était un vin nommé *vinum palmaticum*. On y incorporait parfois un œuf, tout comme les Italiens le font aujourd'hui pour le marsala. Dans l'ensemble, l'occupation du pays par des peuples barbares exerça une influence favorable sur la cuisine romaine, en la débarrassant de sa tendance aux excès.

À mesure que l'Empire romain se désintégrait, la décadence culinaire, notamment l'abus qu'on faisait des épices et des mélanges trop compliqués (on allait jusqu'à faire cuire ensemble la viande et les poissons), faisait place à des conceptions gastronomiques plus saines. Au Moyen Âge, ce qu'il y avait de meilleur dans l'art culinaire romain, et dans la civilisation antique en général, fut préservé en grande partie grâce aux monastères. Les moines veillaient en effet sur des manuscrits anciens, dont certains contenaient des recettes de cuisine. L'approvisionnement des monastères en denrées alimentaires étant réduit, d'une part à cause des bouleversements extérieurs, d'autre part en raison des mœurs ascétiques qui y étaient de rigueur, les moines ont élaboré peu à peu des méthodes culinaires propres à rendre savoureux des plats faits avec les légumes les plus humbles, tels que les navets.

Cette situation dura jusqu'au IX<sup>e</sup> siècle, époque à laquelle, par suite des conquêtes de l'islam, l'Orient vint influencer à son tour la cuisine italienne. Si les musulmans ne se sont pas maintenus dans la presque île italique aussi longtemps que dans certains autres pays d'Europe, il n'en reste pas moins que les deux siècles de domination en Sicile et dans la partie méridionale de l'Italie ont marqué très nettement les mœurs alimentaires de ces régions.

Ainsi, ce sont les Arabes qui ont appris aux Italiens à confectionner les mets sucrés qui tiennent aujourd'hui une place très importante dans la cuisine italienne. La crème glacée et le sorbet ne sont pourtant pas des créations arabes. Créées par les Chinois, ces spécialités étaient passées par la Perse et l'Inde avant d'être adoptées par les peuples islamiques. Les Arabes ont en outre fait connaître aux Italiens



l'art de préparer diverses friandises à base de miel, de pâte d'amandes, de massepain et de sucre de canne.

Le sucre de canne ne fut définitivement adopté en Europe — où des moyens de communications rudimentaires, s'ajoutant à l'ignorance, retardèrent la généralisation de cette denrée — qu'au <sup>x</sup><sup>e</sup> siècle, à l'époque des Croisades. Ayant envahi les pays des Sarrasins, les Croisés y découvrirent, notamment dans la région de Tripoli, des cultures de cannes à sucre. Ils rapportèrent alors chez eux, en même temps que la plante dont on le tirait, le sucre raffiné qu'ils appelaient « sel indien », croyant qu'il s'agissait d'un produit originaire de l'Inde, ce en quoi ils n'avaient peut-être pas tout à fait tort. Ne soupçonnant pas encore tout le parti qu'on pouvait tirer du sucre, ils y voyaient simplement une nouvelle sorte d'épice, permettant d'assaisonner la viande et le poisson. Longtemps confiné dans cet emploi, le sucre ne devint le principal ingrédient des desserts qu'à une époque beaucoup plus tardive.

Les Croisés rapportèrent en outre de leurs lointaines campagnes en pays sarrasins une variété inconnue de céréales, qu'aujourd'hui encore on appelle sarrasin. Ils redécouvrirent aussi le citron, déjà utilisé par les Romains de l'Antiquité. Le jus de citron ne tarda pas à remplacer, dans les sauces à viande, le jus de raisin vert et celui obtenu en broyant des herbes aromatiques.

Les innovations culinaires dues aux Croisades ont mis un siècle à se répandre en Europe. Les conséquences de ces expéditions en Terre Sainte se traduisirent d'abord, dans la péninsule italique, par un développement rapide des villes, dont les habitants prenaient des habitudes de luxe à mesure qu'ils s'enrichissaient. Les épices, dont certaines connues déjà des Romains, réapparurent, en même temps que les mœurs alimentaires de l'Antiquité : repas composés de trois ou quatre plats, présentation ingénieuse des mets sur des plateaux, goût pour des plats « déguisés », destinés à surprendre les convives. On servait par exemple un « poisson » entier fait uniquement de légumes, un rôti de « viande » qui se révélait être un plat de poisson, etc.

Vers la fin du Moyen Âge, l'Italie réinventa le pain. La préparation de la pâte avec de la farine, de l'eau et de la levure donna lieu à diverses variantes. On incorporait parfois dans la pâte du miel, des épices et des fragments de figues ou autres fruits, pour confectionner une pâtisserie qui semble être l'ancêtre de l'actuel *panforte* de Sienne. Les tartes aux légumes (*torta pasqualina*), dont Gênes a aujourd'hui la spécialité, descendent, elles aussi, en ligne droite d'une pâtisserie médiévale. Un recueil de recettes de cuisine datant de la fin du <sup>xiii</sup><sup>e</sup> siècle, dû à un auteur anonyme, parle déjà de tartes aux fruits. Dans ce même ouvrage, on trouve, à côté des recettes de pâtes aux œufs et de tartes au lait, des instructions pour confectionner des *vermicelli*, des *tortelli* et des *tortelletti*. C'est le premier document écrit où il soit question de pâtes alimentaires. Cet ouvrage a dû être rédigé au plus tard en 1290, cinq ans avant le retour de Marco Polo de son mémorable voyage, qui le mena à travers l'Asie jusqu'en Chine. La légende selon laquelle il aurait rapporté du lointain pays de Cathay l'art de faire des pâtes est donc dépourvue de fondement. En fait, au <sup>xiii</sup><sup>e</sup> siècle, les Italiens mangeaient déjà des pâtes, dont la fabrication débuta à Naples, sans encore leur réserver une place prépondérante dans leur menu, comme ils le font aujourd'hui.

Il n'en reste pas moins vrai que Marco Polo a rendu un grand service à la gastronomie italienne, en particulier à celle de sa ville natale, Venise. Le récit de son voyage a ouvert en effet une route directe vers les épices de l'Extrême-Orient, dont les marchands arabes détenaient jusque-là le monopole. Dorénavant, les Vénitiens purent s'en procurer à bon marché, et réaliser ainsi des bénéfices substantiels. Les magnifiques palais vénitiens, que le monde entier



La fourchette, inconnue en Europe avant la Renaissance, fut employée pour la première fois en Italie. Celle que l'on voit ici fait partie d'un service de table en argent, ciselé par un orfèvre romain du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle.



admire depuis des siècles, ont été édifiés grâce au commerce des épices. A la suite de la chute de Constantinople, en 1453, la route des épices se trouvant fermée, les Vénitiens durent faire appel aux bons offices des musulmans du Proche-Orient, quitte à payer les épices très cher, afin de conserver ainsi l'exclusivité de ces denrées rares en Europe. Ils réussirent à garder ce privilège pendant un demi-siècle, jusqu'au jour où des navigateurs portugais, ayant contourné l'Afrique, découvrirent à leur tour les « îles aux épices ». Lisbonne succéda alors à Venise en tant que centre de cet important commerce, en même temps que celui de la production de sucre.

Le retour de Marco Polo à Venise eut lieu au début de la Renaissance, qui devait remettre à l'honneur la civilisation antique non seulement dans le domaine des arts et des lettres mais aussi dans celui de la gastronomie. En 1305, Pietro de Crescenzi, de Bologne, écrivit le premier traité d'agriculture depuis le 11<sup>e</sup> siècle, intitulé *Liber Ruralium Commodorum*. Il fallut attendre cent soixante-dix ans pour voir un écrivain consacrer un ouvrage à l'art culinaire. Bibliothécaire du Vatican, Bartolomeo Sacchi signa son livre du nom de sa ville natale, Piadena, qu'il changea en Platine pour lui donner une allure latine. Paru à Venise, en 1475, sous le titre *De Honesta Voluptate ac Valetudine* (« Sur le plaisir honnête et la santé »), son ouvrage remporta un tel succès qu'en l'espace de trente ans il eut six éditions.

Platine puisa sa documentation à des sources résolument classiques. Son livre s'inspirait principalement de l'œuvre d'Apicius, mais on y décèle aussi des emprunts faits à Pline l'Ancien, à Varron, à Columelle et à d'autres auteurs latins. Cela n'empêchait pas Platine de flétrir les excès de la cuisine romaine, notamment l'usage abusif des épices, imité trop souvent au Moyen Âge. Selon Platine, il valait mieux assaisonner les plats avec du jus de citron ou d'orange, ou encore avec du vin. Il recommandait en outre de commencer le repas avec un fruit frais. Son conseil fut suivi, si bien que l'on sert en Italie, comme hors-d'œuvre, avec des tranches fines de jambon fumé, du melon ou des figues.

Au xvi<sup>e</sup> siècle, les Italiens manifestèrent un vif intérêt à tout ce qui touchait à la gastronomie. La fondation, à Florence, de la première Académie culinaire moderne, appelée Compagnia del Paiolo (« Compagnie de la Marmite »), reflétait bien cette préoccupation. Les douze membres dont elle était composée étaient tous des cordons-bleus accomplis, et certains étaient même des artistes renommés dans d'autres domaines, comme le peintre Andrea del Sarto. Les académiciens avaient l'obligation de présenter à chaque réunion une nouvelle recette de leur invention. L'une des créations gastronomiques d'Andrea del Sarto était un temple fait avec des pâtes, reposant sur des fondations de gélatine multicolore qu'entouraient des saucissons figurant des colonnes, surmontés de chapiteaux de parmesan. A l'intérieur du temple se trouvait un lutrin sur lequel était posée une partition dont les feuilles étaient en pâte et les notes en grains de poivre. Des grives rôties, disposées tout autour du support à musique, représentaient les musiciens.

La Compagnia siégeait tout naturellement à Florence, puisque c'est dans cette ville que la gastronomie connut surtout un grand essor sous la Renaissance. Certes, les doges de Venise et les grandes familles d'autres provinces italiennes donnaient également de somptueux festins, mais ceux-ci n'égalèrent pas en munificence les fêtes et les banquets dont Florence fut le théâtre à l'époque des Médicis, notamment sous Laurent le Magnifique.

Peu à peu, l'ordinaire des Florentins s'enrichit d'éléments nouveaux. Le chevreau et le paon firent leur apparition sur les tables familiales (ce dernier se mangeait bouilli). Dans la classe moyenne, le repas commençait par un fruit (généralement un melon) ou une



salade, se poursuivait bien souvent par un pigeon, un *fegatelli*, membrane fine farcie de foie haché, et se terminait par du fromage de chèvre, du raisin ou des figues. À partir du <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle, les pâtes alimentaires devinrent le plat de résistance du menu italien. (À Florence, les pâtes étaient toujours confectionnées chez soi.) Elles furent introduites dans le commerce sous la Renaissance, à Naples, qui est demeuré depuis lors le grand centre de production de spaghetti et macaroni.

La table des riches Florentins était un peu plus raffinée que celle des modestes bourgeois, en particulier quand il y avait des invités. Selon une coutume de l'époque, le nombre de convives ne devait pas être supérieur à neuf, sous peine de rendre impossible une conversation générale. Le premier mets était généralement sucré : un fruit ou un *berlingozzo*, sorte de pâtisserie. Suivait un chapon engraisé, ou du veau avec des saucisses, ou encore un ragoût, un poulet rôti ou un plat de grives, de pigeons, de faisans ou de truites. Le fromage et des pâtisseries — galettes ou gâteaux — composaient le dessert.

Cette nourriture robuste mais peu recherchée donnait le ton à la capitale de la Toscane, dont les mœurs culinaires se distinguent encore aujourd'hui par leur simplicité, comparées à celles des autres provinces d'Italie. Malgré l'exemple de luxe donné par les Médicis — en 1469, Laurent de Médicis donna à l'occasion de son mariage cinq festins somptueux, de dimanche à mardi — Florence se conformait à l'enseignement de Platine qui prêchait la modération. Les habitants de la capitale toscane pratiquaient ses recettes, dont certaines avaient recours, il est vrai, à des sauces au vin ou aux plats fortement épicés hérités du Moyen Âge, mais parmi lesquelles les mets frugaux tenaient une place prépondérante, telle la soupe aux fèves, ou la soupe au potiron versée sur des tranches de pain, plat de résistance d'un repas sans viande. Platine consacrait tout un chapitre aux endives et à la romaine, ainsi que des notes spéciales à la préparation des asperges. La viande, notamment les côtes de veau, grillées ou rôties à la broche, étaient accompagnées de pâtes ou de riz, encore que ce dernier servît surtout à la préparation d'entremets ou de gâteaux.

Si Florence était le haut lieu de la gastronomie italienne, l'Italie dans son ensemble jouait ce rôle auprès du continent européen. En parlant du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle, l'historien de la cuisine française Georges Blond constate que, hors de l'Italie, l'art culinaire plongeait alors dans le Moyen Âge. Ce fut l'Italie qui, guidée par Florence, passa le flambeau au reste de l'Europe, et d'abord à la France. Le rôle joué à cet égard par Catherine de Médicis est incontestable, mais il ne faut pas oublier non plus celui de son beau-père, François I<sup>er</sup>, qui, subissant fortement l'attrait de l'Italie, introduisit en France plusieurs mets d'origine italienne.

Les récits de l'arrivée de Catherine de Médicis en France, dus à la plume de contemporains de cet événement, mentionnent la présence, dans sa suite, de pâtisseries italiens, spécialistes des frangipanes, des macarons et des gâteaux milanais qui venaient seulement de conquérir les autres parties de l'Italie. Mais Catherine emmenait en outre avec elle ses astrologues, ses alchimistes et ses cuisiniers qui devaient révéler à la cour du roi de France des mets aussi délicats que la pintade farcie, appelée souvent « pintade à la Médicis » dans les recueils de recettes français. Les maîtres-queux italiens apportèrent enfin avec eux des truffes blanches, incitant ainsi les Français à se mettre à la recherche de ces délicieux champignons souterrains, qui se révélèrent noirs.

Les Italiens n'avaient pas prévu, bien entendu, qu'en initiant les Français à leurs secrets culinaires, ils leur faciliteraient la conquête de la suprématie en matière gastronomique. Le « bain-marie », malgré son nom bien français, est également d'origine italienne. A



en croire la légende, ce fut une alchimiste, surnommée Cléopâtre la Sage, qui inventa ce procédé de cuisson. Son nom véritable étant Maria de Cleofa, ses compatriotes parlèrent de *bagno maria*, dont le terme français n'est qu'une traduction.

L'Italie de la Renaissance, où les mets sucrés jouissaient d'une grande faveur, contribua à répandre cette vogue dans tous les pays occidentaux. Avec le sucre de canne, fourni par Venise, on se mit à confectionner des hors-d'œuvre sucrés, qui ne tardèrent pas à supplanter les salades au début des grands repas, sans préjudice, d'ailleurs, pour les desserts également sucrés. On mettait alors du sucre partout, et jusque dans les macaroni, du moins dans les familles très aisées. Quant aux pauvres, ils se contentaient de pâtes non sucrées, telles que tout le monde les mange aujourd'hui. Il semble cependant que la nourriture à la portée des bourses modestes fut à cette époque tout à fait honorable. Un prêcheur florentin du <sup>xv</sup><sup>e</sup> siècle flétrissait la tendance des gens à agrémenter par trop leurs plats, même lorsque ceux-ci ne comportaient pas de sucre. « Il ne vous suffit pas », clamait-il indigné « de manger vos pâtes sautées ! Vous jugez nécessaire d'y ajouter de l'ail et, quant aux ravioli, vous ne vous contentez pas de les faire bouillir dans une casserole pour les manger dans leur jus. Vous les faites sauter dans une autre casserole et vous les poudrez de fromage ! »

Vers la fin de la Renaissance, la cuisine italienne, et par suite celle de l'Europe en général, fit une importante acquisition : le café. Ce fut Venise qui servit, en Europe, de porte d'entrée à cette denrée nouvelle. Boisson se disant en arabe *qahwah*, certains y voient la preuve de l'origine arabe de ce breuvage. Les vertus de ces grains semblent avoir été découvertes dans le Yemen, où les derviches (prêtres musulmans) en absorbaient la décoction pour échapper au sommeil à l'heure des prières nocturnes. A en croire la légende, c'est un berger qui, le premier, aurait constaté l'effet stimulant du café en observant ses chèvres : lorsqu'elles broutaient les graines de ce végétal, elles faisaient preuve d'une vivacité extraordinaire. On attribue par ailleurs la vogue du café à un musulman du nom de Od-a-Makha, qui est peut-être à l'origine du mot moka, désignant une variété de café exportée jadis par le port de Trocha sur la mer Rouge.

Quoi qu'il en soit, Gian Francesco Morosini, ambassadeur de la République de Venise en Turquie, informait le Sénat de Venise que « les Turcs avaient l'habitude de boire une eau noire aussi chaude qu'il était possible de le supporter, extraite de graines appelées *cavee*, dont ils affirmaient qu'elles avaient le pouvoir de maintenir l'homme à l'état de veille ». Peu de temps après, des *botteghe* (boutiques) apparurent à Venise, où l'on pouvait déguster le café. Les autres pays ne tardèrent pas à imiter cet exemple. Un Sicilien du nom de Francesco Procopio dei Coltelli (connu sous le nom de Procope tout court) passe pour avoir fait connaître le café à Paris, où il ouvrit, en 1670, rue de l'Ancienne Comédie, le premier établissement où l'on servait ce breuvage. Le même Procope a révélé en outre au public parisien les créations de la pâtisserie et de la confiserie italiennes, ainsi que deux spécialités encore inconnues en France : les glaces et le sorbet. A la fin du <sup>xvii</sup><sup>e</sup> siècle, le café faisait déjà partie des mœurs gastronomiques aussi bien en France qu'en Italie, qui détient aujourd'hui la palme du meilleur café d'Europe.

La « cuisine-mère », celle de l'Italie, a adopté, de son côté, certains produits du Nouveau Monde et a contribué à les faire accepter dans les autres pays de l'Ancien Monde. Il est difficile d'imaginer aujourd'hui la cuisine italienne sans tomates. Or, ce légume était absolument inconnu en Europe avant la conquête du Mexique par Cortès. Dans le texte italien le plus ancien faisant mention des tomates, datant de 1554, le mot *pomodoro* qui les désigne aujourd'hui



était écrit *pomo d'oro*, c'est-à-dire pomme d'or. Le fait est que la première tomate parvenue en Europe était jaune, et grosse à peine comme une cerise. Il a fallu deux cents ans aux Italiens pour obtenir des variétés de tomates telles qu'on les connaît aujourd'hui, grosses et rouges, et pour les introduire dans leurs recettes culinaires. Les premiers temps, elles étaient consommées uniquement en tant que crudités.

Le piment, ou poivron rouge, qui tient aujourd'hui une place très importante dans la cuisine italienne, figurait, lui aussi, parmi les « trophées » des conquistadores. Ce fut également le cas de la pomme de terre, importée en Europe, d'après une théorie, par Christophe Colomb ou, vers 1530, par Pedro de Cieza, qui faisait partie de l'expédition de Pizarro au Pérou. Ils s'agissait disait-il, d'un tubercule de la taille d'une châtaigne. Le pape Clément VII, qui se vit offrir un spécimen de pomme de terre, demanda à un botaniste, Charles de l'Escluse, d'en donner la définition. C'est une « petite truffe », lui répondit le savant, et le mot allemand *Kartoffeln*, désignant la pomme de terre, provient de la même racine étymologique. En Italie, les pommes de terre s'appelèrent durant plusieurs siècles, *tartufoli*. Ce nom a fait place depuis longtemps à *patate*.

Dès 1580, les Italiens cultivèrent les pommes de terre dans leurs jardins, et les Français ne tardèrent pas à suivre leur exemple. Ils n'y voyaient cependant qu'une plante ornementale. (L'expérience culinaire faite avec les pommes de terre en Angleterre, à la cour de la reine Elisabeth, ne fut pas de nature à généraliser l'emploi de ce tubercule à des fins comestibles. Comme on avait négligé de dire au cuisinier quelle partie du végétal il devait utiliser, il servit un plat de feuilles de pommes de terre !) Les Italiens, passés maîtres dans la culture des légumes verts tels que les épinards et la courge, n'ont jamais eu recours à la pomme de terre pour obtenir l'élément féculent de leur alimentation comme on le faisait ailleurs. Dans cet emploi, ils ont toujours préféré les pâtes et le riz. Le seul plat typiquement italien dont la recette exige les pommes de terre est une variété de *gnocchi*.

L'Italie compte aussi parmi les pays qui furent les premiers à adopter le maïs, utilisé jusqu'à ce jour pour faire la *polenta*. Cette céréale d'origine américaine eut d'ailleurs du mal à s'imposer en Europe. Les marins de Christophe Colomb, qui y goûtèrent pendant leur voyage de retour, n'ont pas du tout apprécié sa saveur. En Italie, le maïs fit son apparition vers 1650 seulement. Un autre légume d'outre-Atlantique fit une carrière plus rapide. Nous voulons parler des graines de haricots de la variété de haricots nains (ou haricots d'Espagne). Les premiers spécimens ayant été offerts au pape Clément VII en 1528, ce légume gagna rapidement la faveur de la population et se substitua en grande partie aux fèves et aux petits pois. Rapportée également d'Amérique, la dinde eut également beaucoup de succès en Italie. Son élevage ne tarda pas à se répandre, car elle était bien accueillie sur les tables, préparée selon la recette utilisée à cette époque pour la préparation du paon.

À la fin du xvi<sup>e</sup> siècle, les ressources alimentaires de l'Italie étaient à peu près telles qu'elles sont aujourd'hui. Depuis lors, les techniques et les mœurs culinaires se sont en quelque sorte cristallisées, et n'ont guère subi de changements jusqu'à ce jour. Cela n'a pas empêché les Italiens des classes privilégiées d'enrichir les annales de la gastronomie par des festins d'un raffinement extrême. À l'occasion de l'un d'eux, qui passe pour avoir été le plus fastueux de tous ceux donnés au xviii<sup>e</sup> siècle dans ce pays — il était offert par le pape Alexandre VII à la reine Christine de Suède, l'une des conquêtes les plus illustres de l'Église catholique —, les convives furent moins



impressionnés par les plats mêmes que par les *trionfi di tavola* (triumphes de la table), c'est-à-dire les éléments décoratifs, fort à la mode à l'époque. Certaines de ces créations ornementales étaient comestibles, mais les invités étaient tellement occupés à les admirer qu'ils en oubliaient d'y goûter. À côté des statues en sucre, il y avait des arbres en massepain et des motifs divers en aspic. À l'intention de la reine Christine, on avait confectionné une pièce montée qui représentait le port de Messine, reproduit en aspic, avec ses quais, ses jetées, ses bateaux, ses maisons, le tout entouré d'eau contenant des poissons vivants.

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, toutes ces extravagances passèrent heureusement de mode. Rome fut le théâtre de ses derniers grands festins lors de la visite de la reine de Naples et de celle de l'empereur d'Autriche. Au cours d'un somptueux dîner offert par le pape à ses cardinaux à l'occasion d'un jeudi saint, les invités purent savourer des cerises obtenues dans la région de Naples avec l'aide d'engrais et d'irrigations à l'eau tiède. L'ambassadeur de France à Rome avait l'habitude de donner un grand dîner le 13 décembre pour célébrer l'anniversaire de la conversion au catholicisme de Henri IV. Cependant, ce luxe ostentatoire déplaisait si fort aux Italiens que l'ambassadeur finit par demander à ses supérieurs hiérarchiques l'autorisation de remplacer le festin traditionnel par un don en faveur de jeunes filles pauvres, devant leur permettre de se constituer une dot. Sa proposition fut rejetée mais, à la suite de cet incident, le banquet annuel perdit beaucoup de son faste.

Le prestige de la cuisine française commença bientôt à éclipser celui de la cuisine italienne, du moins dans la haute aristocratie. Le pays qui avait présenté à la France son art de bien manger prenait dorénavant des leçons de son élève. Cependant, des traditions culinaires solides s'étaient déjà implantées en Italie, et elles demeurent vivaces jusqu'à ce jour, pour la plus grande joie des Italiens et de leurs amis étrangers.





Un éminent voyageur du XVIII<sup>e</sup> siècle, l'Électeur de Cologne, préside à un festin fastueux donné en son honneur par la ville de Venise.



## CHAPITRE I - RECETTES

Pour obtenir un pâté de 22 cm de long

### PÂTE :

- 200 g de farine
- 375 g de saindoux ou de beurre à la température ambiante mais pas trop mou
- 4 jaunes d'œufs
- 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 3 cuillerées à soupe de Marsala sec
- 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé
- 1/2 cuillerée à café de sel

### LA FARCE DE RICOTTA :

- 1,500 kg de *ricotta*
- 8 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe de farine
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de peau d'orange fraîchement râpée
- 4 jaunes d'œufs
- 1 cuillerée à soupe de raisins secs, rincés et séchés
- 1 cuillerée à soupe de peau d'orange confite et coupée en dés
- 1 cuillerée à soupe de zeste de citron confit et coupé en dés
- 2 cuillerées à soupe d'amandes ou de pignons blanchis et émincés
- 1 jaune d'œuf additionné d'une cuillerée à soupe d'eau

### *Crostata di ricotta*

#### CROUSTADE AU FROMAGE

**PÂTE :** Mettez la farine dans un récipient. Faites un puits et placez-y le beurre ou le saindoux, les jaunes d'œufs, le sucre, le Marsala, le zeste de citron râpé et le sel. Mélangez avec vos doigts ces ingrédients, en y incorporant le plus possible de farine. En travaillant toujours avec les mains, faites absorber par la pâte le restant de farine, jusqu'à ce que vous puissiez en former une boule. Abstenez-vous cependant de pétrir ou de raffermir trop la pâte. (Si vous disposez d'un mélangeur électrique, on peut mettre tous ces ingrédients dans son récipient et faire tourner l'appareil à petite vitesse, le temps nécessaire pour obtenir le même résultat.) On peut rouler la pâte tout de suite mais, si elle paraît un peu trop huileuse, il est bon de la rafraîchir au réfrigérateur pendant une heure, afin qu'elle acquière la consistance voulue.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 5. Détachez de la boule de pâte un quart environ, farinez-le légèrement et recouvrez-le avec du papier sulfurisé. Mettez-le au réfrigérateur. Reformez la boule avec le restant de la pâte et posez-la sur une planche ou un linge à pâtisserie légèrement fariné. Faites-lui prendre, en travaillant à la main, la forme d'un disque de 25 mm d'épaisseur. Parsemez ce disque de chaque côté d'un peu de farine afin d'empêcher la pâte de coller pendant que vous la roulerez, en partant du milieu vers les bords. Soulevez la pâte avec précaution. Continuez à rouler en tournant le disque dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il n'ait plus que 3 mm d'épaisseur et environ 27 cm de diamètre. Si la





pâte s'attache à la planche ou au linge pendant que vous la roulez, soulevez-la légèrement à l'aide d'une spatule métallique et poudrez le dessous d'un peu de farine.

Beurrez sans excès un moule à fond amovible. Soulevez la pâte et enroulez-la autour de votre rouleau en commençant par la partie la plus proche de vous. Placez le rouleau au milieu du moule beurré et déroulez la pâte en laissant un peu de jeu au milieu. Faites adhérer la pâte au fond et aux parois sans trop l'étirer. Passez le rouleau sur le bord du moule en appuyant vigoureusement, pour faire tomber l'excès de pâte.

Retirez l'enveloppe de la portion réservée de la pâte, mettez-la sur une planche ou un linge légèrement fariné, aplatissez avec le dos des mains fermées, et roulez-la pour obtenir un rectangle de 30 cm de long. A l'aide d'une roulette à pâtisserie ou d'un couteau, découpez le rectangle en rubans de 12 mm de largeur.

**FARCE :** Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4.

Mélangez le *ricotta* avec le sucre, la farine, le sel, la peau d'orange, les jaunes d'œufs et battez le temps nécessaire pour bien amalgamer tous ces ingrédients. Ajoutez-y alors les raisins secs et les peaux d'orange et de citron confites. A l'aide d'une cuiller, transportez ce mélange sur la croûte de pâte à moitié cuite en égalisant la couche à l'aide d'une spatule en caoutchouc. Parsemez-la d'amandes ou de pignons coupés en lamelles, puis posez les rubans de pâte sur la farce en forme de croisillon. A l'aide d'un pinceau, enduisez légèrement les rubans de pâte du mélange de jaunes d'œufs et d'eau. Faites cuire sur la grille centrale du four pendant 1 heure à 1 heure 1/4. Retirez du four lorsque la croûte est dorée et la farce ferme.

Faites refroidir la *crostata* sur une grille à pâtisserie sans avoir retiré le fond amovible. Si vous préférez enlever celui-ci avant de servir, attendez du moins que la croûte soit froide, et faites-le à l'aide d'une spatule métallique, en sorte que la *crostata* glisse sur un plat à servir.

Servi avec une *crostata di ricotta*, les fruits frais, comme le raisin, contrastent agréablement avec la saveur douce et crémeuse de cette pâte au fromage. La *crostata di ricotta* compte parmi les plats romains les plus anciens.





Pour 6 personnes

3 verres de Marsala sec  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 jus de citron  
2 feuilles de laurier émietées  
2 kg à 2,500 kg de jambon frais  
2 gros oignons grossièrement hachés  
1 carotte coupée en julienne  
1 pied de céleri coupé en julienne  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1/2 litre de bouillon de bœuf  
1 cuillerée à soupe de flocons  
d'avoine  
2 cuillerées à soupe de Marsala sec  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu

## *Prosciutto fresco brasato al Marsala*

JAMBON FRAIS AU MARSALA

Mélangez aux 3 verres de Marsala, 4 cuillerées d'huile d'olive, le jus de citron et les feuilles de laurier dans un gros récipient en verre ou en métal inoxydable. Placez le jambon dans cette marinade pour qu'il s'en imprègne. Laissez mariner à la température ambiante pendant 24 heures, en ayant soin de retourner le jambon 2 ou 3 fois.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Retirez le jambon de la marinade et essuyez-le avec des serviettes. Passez la marinade au tamis dans un bol. Mélangez oignons, carottes, céleri et hachez-les menu. (Ce hachis s'appelle *battuto*, quand il est cru, et *soffritto*, quand il est cuit.) Chauffez 2 cuillerées d'huile d'olive dans une cocotte à fond épais, de 4 à 6 litres, suffisamment grande pour contenir confortablement le jambon. Ajoutez-y le *battuto* et faites cuire à feu doux, en remuant fréquemment, pendant 10 minutes, au bout desquelles il doit être légèrement doré. Chauffez les 2 autres cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse de 25 à 30 cm jusqu'à ce qu'elle soit sur le point de fumer. Faites-y revenir le jambon en commençant par le côté gras, puis retournez-le à l'aide de 2 cuillers en bois. Lorsqu'il est bien doré sur toutes les faces, placez-le pardessus le *soffritto* dans la cocotte.

Rejetez à peu près toute la graisse de la sauteuse, versez-y la marinade passée au tamis et portez à ébullition à feu vif en remuant et en grattant le fond pour détacher les fragments brunis qui y ont adhéré. Lorsque la marinade a réduit de moitié, versez-la dans la cocotte avec le bouillon de bœuf. Si le liquide n'atteint pas au 1/3 de la hauteur du jambon, ajoutez encore du bouillon. Portez à ébullition, couvrez et placez la cocotte sur la grille centrale du four. Laissez braiser le jambon pendant environ 3 à 3 heures 30 dans un four très doux (n° 1). Transportez ensuite le jambon sur un plat chauffé et laissez-le reposer pendant 15 minutes, pour pouvoir le couper plus facilement.

Passez au tamis fin la sauce de la cocotte dans une casserole en pressant les légumes pour en extraire tout le jus. Dégraissez la surface, puis laissez mijoter la sauce à feu moyen. Mélangez les flocons d'avoine avec 2 cuillerées à soupe de Marsala et, lorsque les flocons sont bien dissous, jetez le mélange dans la sauce qui mijote sur le feu. Prolongez la cuisson en mélangeant constamment afin de laisser la sauce s'épaissir et s'éclaircir. Ne la laissez pas bouillir. Goûtez la sauce pour compléter au besoin l'assaisonnement. Coupez le jambon en tranches fines et disposez-le sur un plat chauffé. Arrosez-les de quelques cuillerées de sauce et présentez le restant de celle-ci dans une saucière.

Pour 6 personnes

6 pêches mûres mais fermes  
5 macarons secs, écrasés soit à l'aide  
d'un appareil électrique, soit à  
l'aide d'un rouleau enveloppé dans  
une serviette  
2 cuillerées à soupe de sucre  
60 g de beurre  
2 jaunes d'œufs

## *Pesche ripiene*

PÊCHES AUX MACARONS

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 5. Faites blanchir les pêches, par 2 à la fois, dans de l'eau bouillante, pendant 20 secondes. Retirez-les à l'aide d'une écumoire, plongez-les dans de l'eau froide et retirez la peau à l'aide d'un petit couteau pointu. Coupez chaque pêche en deux, dénoyautez. Creusez chaque moitié en retirant une partie de la pulpe. Ajoutez celle-ci aux macarons écrasés puis ajoutez au mélange le sucre, le beurre et les jaunes d'œufs. Farcissez-en les moitiés de pêches. Disposez les fruits par moitié dans un plat allant au four que vous aurez beurré au préalable. Mettez-le au four pour 25 minutes en arrosant du sirop qui se forme dans le plat. Servez les pêches farcies chaudes ou froides.



## Polenta

### BOUITTIE DE MAIS

Dans une casserole à fond épais, portez à ébullition, à feu vif, l'eau salée. Versez-y la semoule de maïs en pluie en veillant à ce que l'eau continue à bouillir et en remuant constamment pour empêcher les grumeaux de se former. Baissez le feu et laissez cuire doucement, toujours en remuant, pendant 20 à 30 minutes. On arrête la cuisson dès que la bouillie est suffisamment épaisse pour qu'une cuiller plongée au milieu de la casserole y reste plantée.

On peut servir la *polenta* aussitôt prête, avec du jus de viande, du beurre et du fromage, ou encore avec de la sauce tomate (page 47). On peut aussi l'étaler encore chaude sur un plat beurré, en l'égalisant à l'aide d'une spatule ou d'un couteau, pour obtenir une couche fine. On la met au réfrigérateur pour 2 heures, puis on la découpe et on la fait frire ou sauter. Ainsi préparée, la *polenta* est servie avec une sauce (Répertoire des recettes).

NOTE : Pour que la semoule de maïs française soit cuite, il faut environ 40 minutes. On tient, à part, de l'eau à bouillir pour « allonger », en cas de nécessité.

Pour 6 personnes

2 litres d'eau  
2 cuillerées à café de sel  
600 g de semoule de maïs fine

## Ostriche all'italiana

### HUITRES ROTIES A L'AIL

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 7. Prenez un plat creux allant au four, juste assez grand pour contenir toutes les huîtres en une seule couche (20 à 25 cm). Beurrez-le généreusement.

Dans une sauteuse à fond épais, faites fondre le beurre à feu doux. Dès qu'il a cessé de mousser, jetez-y la chapelure fraîche, et l'ail, et faites-les sauter pendant 2 à 3 minutes, pour les rendre croustillants et dorés. Ajoutez le persil finement haché. Étalez les 2/3 environ de ce mélange au fond du plat à four et disposez sur ce lit des huîtres en une seule couche. Mélangez le restant de chapelure dorée avec le fromage râpé et recouvrez les huîtres de ce mélange. Surmontez chacune d'elles d'un cube de beurre.

Faites rôtir les huîtres sur la grille supérieure du four pendant 12 à 15 minutes. Retirez lorsque le dessus est bien doré et que le jus au fond du plat bouillonne. Servez-le aussitôt comme entrée ou comme plat de résistance.

Pour 4 à 6 personnes

30 g de beurre  
2 à 3 tranches de pain blanc réduites  
en chapelure  
1 gousse d'ail écrasée  
2 cuillerées à soupe de persil plat coupé  
2 douzaines d'huîtres fraîches  
débarrassées de leur coquille  
3 cuillerées à soupe de parmesan  
fraichement râpé  
30 g de beurre coupé en petits cubes

## Cavoli in agrodolce

### CHOU A LA SAUCE AIGRE-DOUCE

Chauffez l'huile dans un poêlon à fond épais, jetez-y l'oignon émincé et faites-le cuire à feu doux, en remuant constamment, pendant 2 à 3 minutes. Quand il est transparent, mais non bruni, versez dans le poêlon le chou, les tomates, le vinaigre, le sel et le poivre. Laissez cuire doucement, sans couvrir, pendant 20 minutes, le temps nécessaire pour attendrir le chou. Incorporez-y alors le sucre et faites cuire encore pendant 2 minutes. Servez dans un plat chaud, soit comme accompagnement d'un plat de poisson ou de viande, soit comme entrée.

Pour 4 à 6 personnes

40 g d'huile d'olive  
1 oignon émincé  
750 g de chou coupé en julienne  
3 grosses tomates, pelées, épépinées  
et grossièrement hachées  
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin  
2 cuillerées à café de sel  
1 pincée de poivre noir fraîchement  
moulu  
1 cuillerée à soupe de sucre en poudre







# II

## La cuisine moderne

Cet *antipasto* chatoyant comprend des olives, du poisson, du jambon, du saucisson, des crudités et des légumes cuits. Les ressources saisonnières et l'imagination du cuisinier sont les deux facteurs qui décident de la composition d'un plat de hors-d'œuvre italien. Deux éléments seulement de celui-ci nécessitent une préparation : la *caponata* (les deux petits raviols du haut de la page) et les champignons marinés (en bas, deuxième raviol à gauche).

C'est une erreur commune de croire que la cuisine italienne se ramène aux pâtes alimentaires, plats plantureux mais simples. En réalité, un menu italien se compose d'éléments aussi variés qu'appétissants : il débute, certes, très souvent par des pâtes, mais celles-ci font place, si l'on veut, à un solide potage, à des *antipasti* (hors-d'œuvre) qu'on a autant de plaisir à regarder qu'à savourer, se poursuit par un plat de viande, de volaille ou de poisson, pour se terminer par les fromages, les pâtisseries ou les crèmes glacées.

Mais, puisque pâtes il y a, il est bon d'en souligner l'étourdissante variété. Si, à l'étranger, ce sont des plats assez insipides parce que préparés n'importe comment, l'imagination culinaire des Italiens s'exerce dans ce domaine comme dans les autres, créant des mets absolument exquises.

Loin d'être uniformes, les pâtes italiennes varient essentiellement d'une région à l'autre. On peut diviser *grosso modo* l'Italie en deux territoires distincts suivant leur manière d'accommoder les pâtes alimentaires. L'Italie septentrionale est la patrie de la *pasta bolognese* (pâtes à la bolognaise), c'est-à-dire des nouilles aux œufs, en forme de rubans, faites souvent chez soi ; l'Italie méridionale est le pays de la *pasta napoletana* (pâtes à la napolitaine), c'est-à-dire des pâtes tubulaires fabriquées pour la plupart industriellement, quelquefois aux œufs, et séchées, ce qui facilite leur conservation.

Hors de l'Italie, on ne connaît guère d'autres pâtes que les macaroni, spaghetti, nouilles, vermicelle et ravioli. En réalité, l'éventail est infiniment plus large, à preuve la liste alphabétique ci-dessous, incomplète, d'ailleurs, et dont nous avons retranché ces variétés universellement connues.

*Agnolotti, amorini, anolini, bucatini, cannelloni, capellini, cavatelli, cavatoni rigati, conchiglie, ditali, ditalini, farfalle, farfallette, fedelini, fet-*



*tucce, fettuccelle, fettuccine, frittelle, fusilli, lasagne, lasagne verde, lingue di passero, linguine, lumache, maccheroncelli, mafalde, malfatti, manicotti, margherite, maruzze, mezzani, mostaccioli, mostaccioli rigati, nevi di Firenze, occhi di lupo, pappardelle, passatelli, pasta reale, pastine, penne, penmoni, perciatelli, ricciolini, rigati, rigatoni, spaghetti, spiedini, stelline, stivaletti, tagliarini, tagliatelle, tagliolini, tonmarelli, tonnellini, tortelli, tortellini, tortelloni, trenette, tripolini, tubettini, tufoli, tufoli griati, vermicelli et zite,*

Cette énumération est caractéristique du génie italien. Les noms, empruntés parfois à des dialectes régionaux, sont inspirés soit par la forme ou l'origine des pâtes, soit par la farce employée. Parmi ceux qui se laissent traduire, *amorini* signifie petits amours; *agnolotti*, petits agneaux gras — il s'agit de pâtes roulées et farcies de viande —; *cannelloni*, grosses pipes; *conchiglie*, coquillages; *farfalle*, papillons; *fusilli*, fuseaux; *lingue di passero*, langues de moineaux; *mostaccioli rigati*, petites moustaches à sillons; *ricciolini*, bouclettes; *stivaletti*, petites bottes; *vermicelli*, vermisseaux.

Nous n'avons pas fait figurer dans cette liste les diverses variétés de *gnocchi*, faits tantôt de farine, tantôt de semoule, tantôt de pommes de terre et farine, à moins qu'on n'utilise un mélange de ces éléments. Cet inventaire ne tient pas compte non plus du mode de préparation, les pâtes pouvant être simplement bouillies ou cuites et sautées, ou passées au four. Il ne fait pas non plus mention de l'infinie variété des sauces destinées à les relever.

La diversité qui règne dans le domaine des pâtes caractérise la cuisine italienne en général, allant de pair avec une assez grande simplicité des recettes. Elle tient d'une part à une particularité géographique, à savoir au fait que la péninsule est coupée en deux dans le sens de la longueur, en formant deux territoires nettement séparés l'un de l'autre, d'autre part à un facteur politique, l'Italie étant restée divisée jusqu'au siècle dernier en un grand nombre d'États possédant chacun sa culture et ses traditions propres, et vivant presque continuellement sur un pied de guerre. Du point de vue économique comme du point de vue culinaire, on peut établir la distinction entre l'Italie du Nord, région fertile, industrialisée et fortement peuplée, et l'Italie du Sud, au sol stérile, vouée à la pauvreté, et dont la population est de faible densité. Aussi, les Italiens du Nord font-ils souvent la cuisine au beurre, ceux du Sud toujours à l'huile d'olive. Cultiver les oliviers revient en effet moins cher que d'élever des vaches, et l'olivier s'accommode

## *Le secret de la diversité de la cuisine italienne : les traditions culinaires régionales*

Chaque province italienne a sa propre histoire et ses propres coutumes alimentaires. C'est ce qui explique le large éventail de la gastronomie italienne. Outre les différences locales, souvent très accentuées, on distingue entre la cuisine italienne du Nord et la cuisine italienne du Sud. Dans le Nord, plus prospère, la cuisine se fait quelquefois au beurre. Les pâtes alimentaires, qui prennent ici de préférence la forme de nouilles, sont aux œufs. Dans le Sud, moins gâté par la nature, on prépare les plats avec des ingrédients plus économiques : le beurre fait place à l'huile d'olive et les pâtes fraîches aux œufs, aux spaghetti et aux macaroni fabriqués industriellement, que l'on assaisonne de sauces plus piquantes.







d'un sol aride qui ne donne que des pâturages médiocres. Outre la division entre le Nord et le Sud, l'Italie est composée de vingt provinces correspondant aux États souverains de l'époque antérieure à l'unification de l'Italie. Les frontières entre ces provinces ont subi plus d'une modification, mais chacune d'elles garde cependant son caractère historique, qu'elle défend farouchement contre toute influence extérieure. Ainsi, bien que la partie septentrionale de l'Italie passe pour être un « pays du beurre », on y trouve trois types de cuisine, employant une graisse différente. La Lombardie, située au nord-ouest, reste fidèle au beurre; la Toscane, située plus au sud, cuisine à l'huile d'olive; l'Émilie-Romagne, qui sépare la Lombardie de la Toscane, a opté pour le saindoux. Bologne, capitale de cette dernière, se sert de ces trois types de matières grasses, avec une préférence pour le saindoux, notamment lorsqu'il s'agit de faire frire ou sauter un plat.

Conséquence de ces particularités locales, les mets qualifiés d'italiens à l'étranger ne sont en réalité que des spécialités régionales et l'on n'a guère de chance d'en trouver ailleurs que dans leur patrie. Aussi les touristes sont-ils souvent déçus. Au cours de mes voyages en Italie, j'ai souvent consulté des agences de voyages, des membres de l'Académie culinaire et des gastronomes pour obtenir des renseignements et me suis laissé guider par des spécialistes dans le choix des restaurants susceptibles de me faire connaître des plats authentiquement régionaux. Partout on me mettait en garde contre des restaurants pourtant renommés, sous prétexte que, fréquentés par des touristes, ils avaient fini par adopter une cuisine internationale.

Je crus d'abord que les chefs de ces établissements avaient succombé à l'attrait de la cuisine française, à l'instar de tant d'autres grands restaurants de divers pays. Un jour que, malgré tous ces avertissements, je dînai dans un de ces restaurants réputés internationaux, je découvris que si on y servait certaines créations de la « haute cuisine » française, la majorité des plats étaient bien italiens. Ce que mes conseillers considéraient comme cuisine « internationale » était simplement une cuisine propre à d'autres régions de l'Italie. Pour un habitant de Bologne, un établissement où l'on sert des mets romains, génois ou siciliens est international. En revanche, un restaurant bolonais dont la carte annonce des plats milanais, vénitiens ou florentins n'est pas considéré comme international pour cette bonne raison que la cuisine bolonaise a adopté les spécialités des villes voisines.

Si les étrangers ont l'impression que tous les Italiens mangent la même chose, c'est aussi parce que les restaurants italiens de l'étranger s'intitulent toujours « napolitains ». Le fait est que Naples, centre d'une région relativement pauvre, a fourni le plus fort contingent d'émigrés et, par conséquent, de patrons de restaurants des grandes villes européennes ou américaines.

Si Naples est la capitale gastronomique du Sud de l'Italie, Bologne est sans conteste celle du Nord. Certaines régions refusent cependant de s'aligner sur l'un ou l'autre de ces deux pôles. C'est le cas notamment du Latium, dont le centre est Rome. Capitale de l'Église catholique, Rome a bénéficié durant des siècles des apports non seulement de toutes les provinces de l'Italie mais encore de ceux des autres pays, ce qui explique l'éclectisme de sa cuisine. Le cas de Florence est également assez particulier, en raison du rôle dominant que cette ville a joué pendant la Renaissance. La Sicile et la Sardaigne, enfin, présentent un caractère original, les fruits de mer constituant la principale ressource alimentaire de ces îles.

En fait, la mer fournit une denrée qui tient une très grande place dans l'ordinaire des Italiens, venant tout de suite après les pâtes.



Chacune des provinces côtières d'Italie, et elles sont la majorité, possède son type de bouillabaisse, qui est toujours un plat très savoureux. De la mer Tyrrhénienne à la mer Adriatique, les Italiens consomment, bon an mal an, environ 350 millions de kilos de poissons, notamment le rouget, la sole, le denté, le loup, l'ombrine, l'anchois, la sardine, le maquereau, le thon et l'anguille. La mer leur offre en outre des coquillages et des crustacés : huîtres, palourdes, moules, langoustes, crevettes et les fameux *scampi*, sortes de langoustines que l'on ne pêche que dans les eaux italiennes. Le calmar, la sèche et la poulpe sont également appréciés par les Italiens, n'en déplaise à certains touristes qui préfèrent s'en abstenir.

À côté des pâtes et des poissons, les légumes et les fruits sont le plus beau fleuron de la production alimentaire de la péninsule. Pourquoi ces denrées végétales présentent-elles en Italie une qualité rarement atteinte ailleurs ? C'est là un mystère qui n'est pas encore éclairci. Les épinards, légume plutôt terne dans d'autres pays, constituent en Italie la matière première d'un plat princier. Les asperges italiennes fondent littéralement dans la bouche. Les tomates, surtout en salade, sont savoureuses à souhait.

On a essayé d'expliquer la qualité supérieure des légumes et fruits italiens par les brumes marines, chargées de sels minéraux, qui enrichissent la sève des végétaux, comme elles apportent, sur d'autres rivages, la couleur et le parfum aux fleurs. On a invoqué aussi l'emploi des engrais naturels, le climat et la nature du sol, et enfin le savoir-faire et l'adresse propres aux Italiens.

Le génie dont font preuve les Italiens lorsqu'il s'agit de relever la saveur des denrées insipides est bien illustrée par la gamme très vaste des herbes aromatiques employées à cet effet. Dans toute cuisine italienne, on trouve du persil frais ou séché, du basilic, de la marjolaine, du romarin, de la sauge, de l'estragon, du thym, des feuilles de laurier, de l'orégan, de la menthe, du myrte, de la bourrache et des graines de fenouil. Le choix des épices est également très riche. Loïn de se limiter au poivre, au piment et à la noix de muscade, il comprend comme en France, et entre autres, des clous de girofle, de la coriandre et du safran. Enfin les assaisonnements se préparent aussi en Italie avec le céleri, l'oignon, l'échalote, l'ail, le jus de citron, le vinaigre et les olives.

Les olives comptent parmi les principales ressources alimentaires de l'Italie. Je ne crois pas me tromper en affirmant que l'huile d'olive italienne est la meilleure du monde, encore que celle produite dans certaines régions laisse à désirer. À en croire les connaisseurs, l'huile fabriquée à Lucques, en Toscane, surclasse les autres, bien que certains lui préfèrent l'huile de Sassari, en Sardaigne.

Parmi les produits de l'agriculture italienne, le riz mérite une mention particulière, non seulement en raison de son importance économique, mais aussi à cause de son large emploi dans la cuisine. Le rendement de la riziculture italienne est le plus élevé du monde : 1320 boisseaux par hectare. Avant le xiii<sup>e</sup> siècle, seule la classe privilégiée connaissait en Italie le riz, aliment exotique et rare. Ce n'est qu'au xvi<sup>e</sup> siècle que les paysans italiens apprirent à cultiver cette céréale. Dès le xviii<sup>e</sup> siècle, le riz du Piémont affirma sa supériorité sur toutes les autres variétés, si bien que les pouvoirs publics eurent l'idée d'interdire l'exportation des graines afin de s'en assurer l'exclusivité. Cependant, en 1787, Thomas Jefferson, curieux de voir si la culture du riz pouvait donner d'aussi bons résultats en Amérique, sortit d'Italie en contrebande une petite quantité de riz et ses concitoyens n'eurent qu'à s'en féliciter.

En Italie, on fait cuire le riz de manière à laisser chaque grain bien détaché et légèrement croquant. Pour le palais italien, les cuisiniers étrangers ont tort de laisser cuire trop longtemps non seulement



le riz, mais aussi les spaghetti et les légumes verts. Les non Italiens estiment, en revanche, que les Italiens mangent de la viande trop cuite. Sans doute est-ce parce que les Italiens ne sont pas de grands amateurs de viande. Manger de la viande tous les jours est, aujourd'hui encore, considéré dans ce pays comme un luxe. Certains étrangers vont même jusqu'à prétendre qu'il n'y a pas de bonne viande en Italie. Rien n'est plus faux. Le porc et le veau italien sont excellents, et le bœuf est également de très bonne qualité.

A l'instar des Romains de l'Antiquité, les Italiens préfèrent le veau au bœuf. Il est vrai cependant que sur ce point, comme sur bien d'autres, l'opinion des Italiens n'est pas unanime. La terminologie n'est pas non plus uniforme. Au nord de Florence, le veau s'appelle *vitello*, au sud on le désigne sous le nom de *vitella*, c'est-à-dire génisse. La raison en est bien simple : si, dans les régions septentrionales, en particulier dans la vallée du Pô, on élève les vaches pour leur lait, et la viande n'est fournie que par les veaux, dans le Sud, les vaches ne donnent pas beaucoup de lait et on les utilise surtout pour les labours et la boucherie.

Le porc est la gloire de la charcuterie. Le jambon de Parme, fumé à l'air de montagne, est connu mondialement. La région de Bologne est le centre de production du saucisson. Le salami italien, qui jouit d'une très grande réputation, se fabrique dans différentes régions de l'Italie.

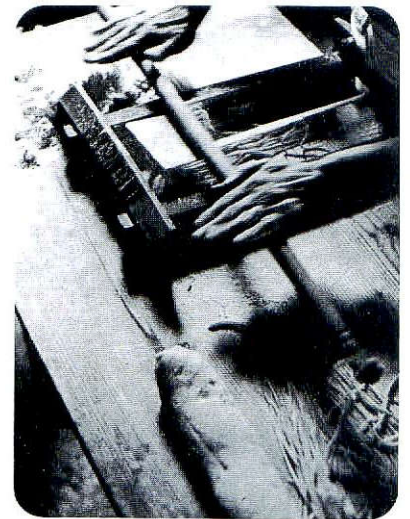
Dans le casse-croûte que les paysans italiens emportent aux champs, le saucisson voisine toujours avec le fromage, à côté du pain et du vin. Si l'Italie n'égale pas la France par la variété de ses fromages, elle n'en produit pas moins une gamme très riche. Dans un petit marché sicilien, j'ai dénombré une vingtaine de sortes de fromages, la plupart d'origine locale. Les plus connus des fromages italiens à l'étranger sont le gorgonzola, le parmesan et le Bel Paese.

Les magasins d'alimentation italiens, depuis la plus modeste épicerie jusqu'au supermarché moderne, offrent un grand choix de volailles : canards et oies (très prisés des Italiens), poulets (que les Italiens préparent de mille manières), dindes (d'origine américaine). Quand la chasse est ouverte, le gibier abonde dans toute l'Italie. En Sardaigne, où le braconnage est très actif, on en trouve même durant toute l'année. Les petits oiseaux — alouettes, fauvettes, etc. — sont très appréciés partout pour la tendreté de leur chair et leur saveur délicate, surtout quand ils sont rôtis en brochette. Le lapin et le lièvre, au goût plus fort, figurent souvent sur les tables italiennes. Dans les régions où la nature est restée en partie à l'état sauvage, on trouve en outre du gros gibier, comme le chevreuil, le sanglier et, en Sardaigne, le mouflon, espèce de mouton sauvage des montagnes.

Le marchand de glaces est un personnage omniprésent en Italie. Dans les rues, les passants résistent rarement à la tentation de déguster un cornet rempli de crème glacée. Les glaces, grande spécialité italienne, se présentent dans ce pays *grosso modo* sous deux formes : les *gelati*, à base de lait et parfumés au chocolat ou à la vanille — qui ressemblent plus ou moins aux glaces françaises — et la *granita*, sorbet très léger fait avec une poudre et un sirop très concentré de café, de citron ou de fraise. Les noms sous lesquels les diverses variétés de glaces sont connues dans le monde entier témoignent éloquemment de l'importance de l'apport italien dans ce domaine : tranche napolitaine, cassata, biscuit tortoni, spumoni, etc. Il importe de ne pas confondre la glace cassata avec la pâtisserie sicilienne portant le même nom (page 192).



## Confection de pâtes à la mode ancienne



Sous la pression d'un rouleau, la pâte passe à travers les interstices de fils.



Les pâtes faites de cette façon doivent être cuites et consommées fraîches.

Les cuisiniers italiens utilisent toute une batterie d'instruments pour fabriquer des pâtes de diverses dimensions et de formes variées. L'un des plus anciens, datant de l'époque antérieure à l'introduction des machines dans l'industrie des pâtes alimentaires, est la *chitarra* (c'est-à-dire guitare), consistant en un cadre de bois sur lequel est tendue une série de fils de fer à des intervalles réguliers. En passant par cet instrument, la pâte se découpe en lamelles longues et étroites, qu'on appelle *maccheroni alla chitarra*.



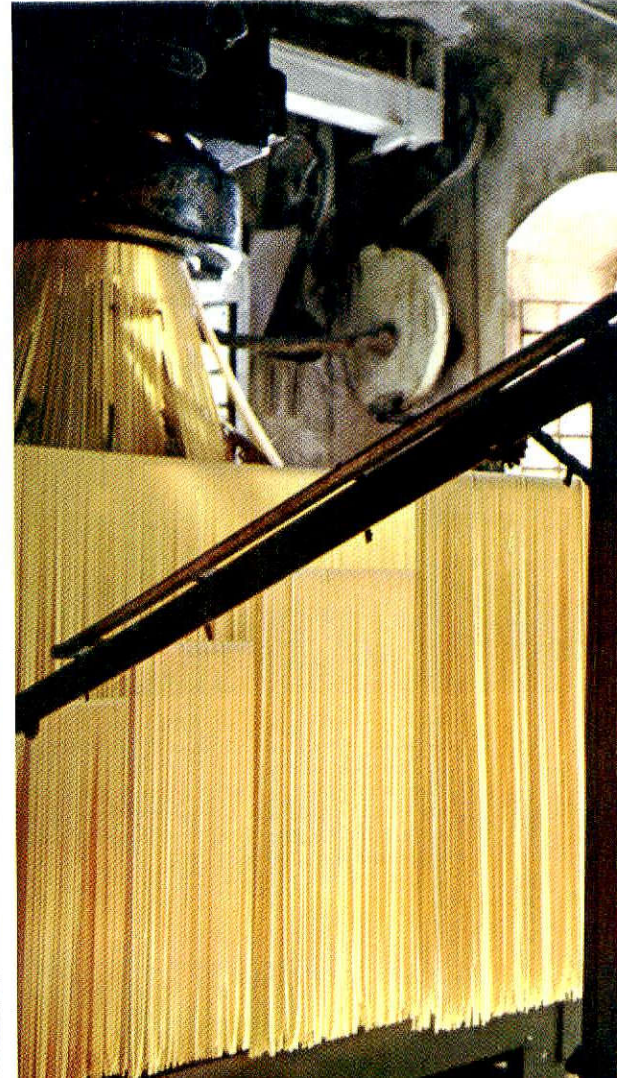
En dépit de cette abondance de denrées, les familles italiennes même très aisées se contentent généralement à midi d'un repas très simple. Celui-ci commence par un plat de pâtes ou un potage, appelé, lui aussi, *pasta* quand il contient des pâtes. On distingue en effet la *pastina in brodo*, pâtes en bouillon, de la *pasta asciutta*, pâtes sans bouillon.

Le potage est un élément important du menu italien, et chaque région le prépare selon ses recettes propres. Les Italiens vous diront que le mot *minestra* ne signifie pas « soupe », mais le premier plat, quel qu'il soit. Parmi les diverses sortes de *minestra* et de *minestrone*, les bouillons de légumes aux pâtes, substantiels et nourrissants, constituent une catégorie spéciale. Une assiettée de *minestrone* peut, à elle seule, constituer un repas complet (page 48).

Dans un repas typiquement italien, le potage est suivi d'un plat de poisson ou de viande, garni de légumes verts et de salade. Ce dernier terme ne désigne qu'exceptionnellement une laitue assaisonnée; le plus souvent, c'est un mélange de tomates et d'autres crudités. Dans les foyers très modestes, le plat de résistance est remplacé parfois par une portion plus abondante de pâtes qui, si elles ne satisfont pas toujours le palais, suffisent à rassasier. Dans ce cas, le plat de pâtes est bien souvent enrichi de boulettes de viande hachée ou de petits coquillages. Le repas se termine sur le fromage ou les fruits, qui ne s'excluent pas nécessairement. Les entremets et desserts compliqués ne font partie du repas que lorsqu'il y a des invités.

Avec les principes de la gastronomie italienne, il serait difficile de confectionner un plat insipide. Si les grandes créations culinaires

Dans une usine de Fara San Martino, en Italie centrale, un ouvrier essaie le fonctionnement d'une machine à spaghetti (ci-dessous, à gauche). La pâte passe par une série de petits trous pratiqués dans la partie supérieure de la machine, formant des sortes de rideaux faits de longs cordons. On dispose ceux-ci sur des barres avant de les placer dans des fours pour les sécher.





## Pâtes à profusion

sont exceptionnelles, en Italie, c'est parce que le niveau moyen est déjà très satisfaisant. La gourmandise des Italiens trouve si bien son compte dans la nourriture quotidienne qu'elle ne recherche guère de choses extraordinaires et, quand elle en trouve, elle les accueille sans enthousiasme excessif.

Dans ce qu'elle a de meilleur, la cuisine italienne est parfaitement en harmonie avec les besoins du monde moderne en pleine évolution. Peu coûteuse, elle se prête à des variations et n'exige pas d'efforts particuliers, qualités qui la font apprécier par des gens qui ne disposent ni de beaucoup de temps ni de beaucoup d'argent. Enfin, elle s'accommode particulièrement bien du rythme trépidant des grandes villes.

La cuisine italienne résiste avec succès à certaines tendances de l'agriculture moderne qui ne sont pas de nature à améliorer la qualité des denrées alimentaires. Un hôtelier italien, chez qui l'on mange remarquablement bien, a résumé la situation en ces termes : « Tout perd maintenant sa saveur. Il devient pratiquement impossible de trouver un bon poulet. A force de les bourrer d'antibiotiques et d'hormones, on détruit le goût des volailles. Il en est de même des bêtes de boucherie. Et si les légumes ne sont plus ce qu'ils étaient, c'est probablement à cause des engrais chimiques ».

Cependant, cette dégradation générale des denrées alimentaires semble moins accentuée en Italie qu'ailleurs. Dans certains domaines, l'Italie demeure en effet fidèle aux anciennes méthodes. Il faut espérer qu'elle continuera à se méfier du progrès, au sens que l'on donne trop souvent à ce mot.

Personne n'ignore que les Italiens consomment d'impressionnantes quantités de pâtes. Ce que l'on sait moins, c'est qu'avec cette matière première simple qu'est la pâte de farine, ils fabriquent des produits d'une étonnante diversité. Les deux pages qui suivent présentent 42 sortes de pâtes alimentaires italiennes, dont nous donnons ci-dessous les noms. Ces derniers varient d'ailleurs d'une région à l'autre. Aussi est-il prudent de demander à voir ce qu'on achète.

### PÂTES À POTAGE

1. Conchigliette
2. Anellini
3. Nocchette
4. Acini di pepe
5. Semini di melo

### PÂTES À CUIRE

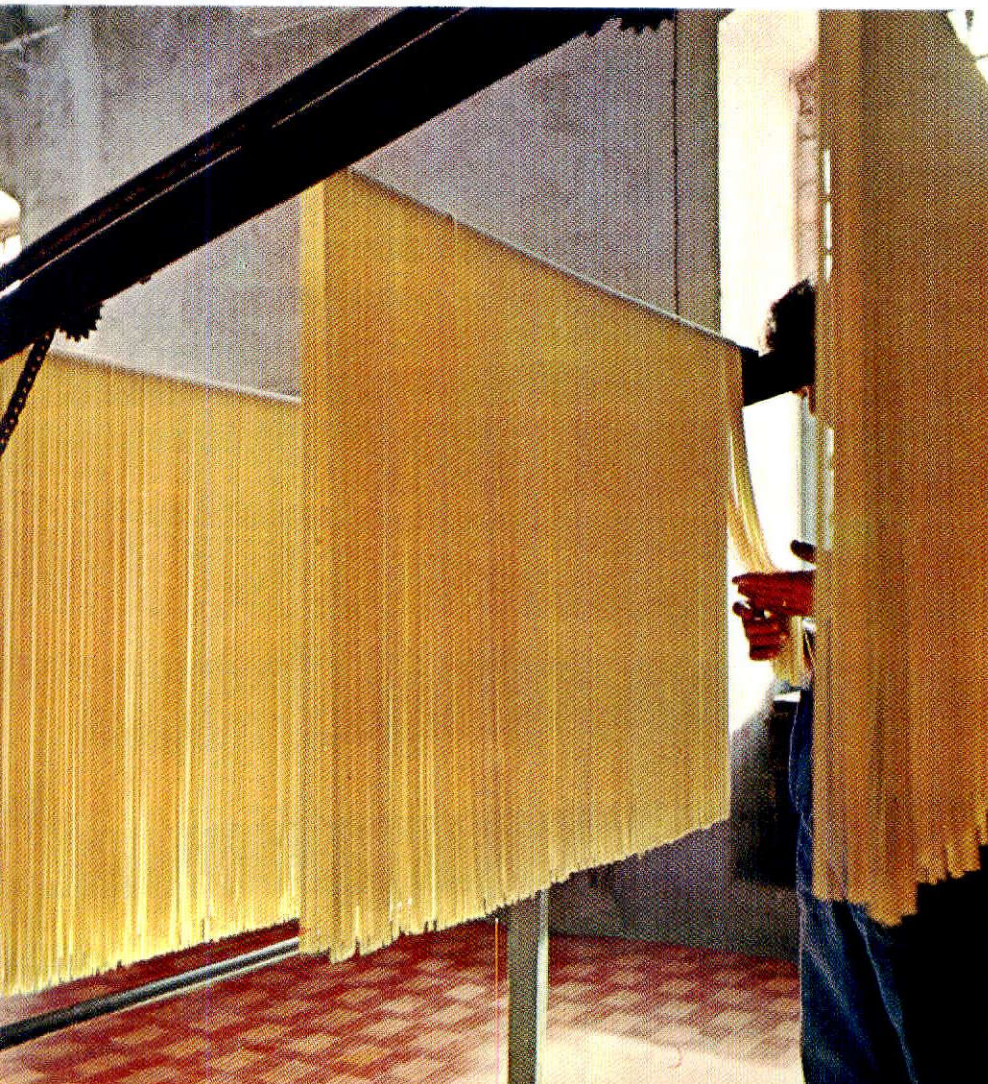
6. Fettuccine
7. Fettuccine verdi
8. Fusilli
9. Capellini
10. Fedelini
11. Spaghetti
12. Spaghettoni
13. Zite
14. Mezzani
15. Perciatelli
16. Perciatelloni
17. Lasagnette
18. Lingue di passero
19. Mafaldine
20. Mafalde
21. Zitoni

### PÂTES À BOUILLIR ET À GRATINER

22. Lasagne
23. Lasagne ondulate
24. Lasagne verdi
25. Occhi di lupo
26. Conchiglie
27. Penne
28. Grosso rigato
29. Pennini
30. Cappelletti
31. Spiedini
32. Chifferini rigati
33. Ruote
34. Tortiglioni
35. Gramigna rigata
36. Farfalle

### PÂTES À FARCIR

37. Lumache
38. Agnolotti
39. Manicotti
40. Cannelloni
41. Ravioli
42. Tortellini



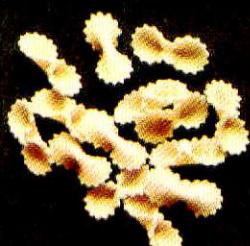




1



2



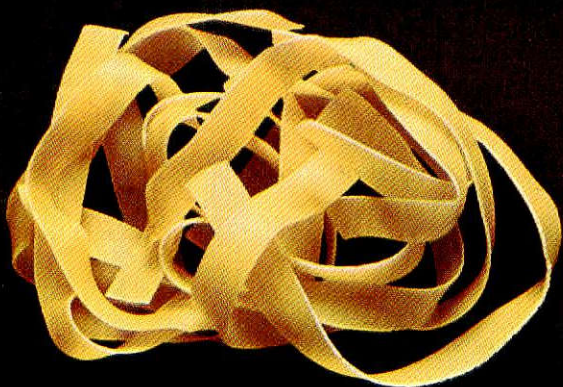
3



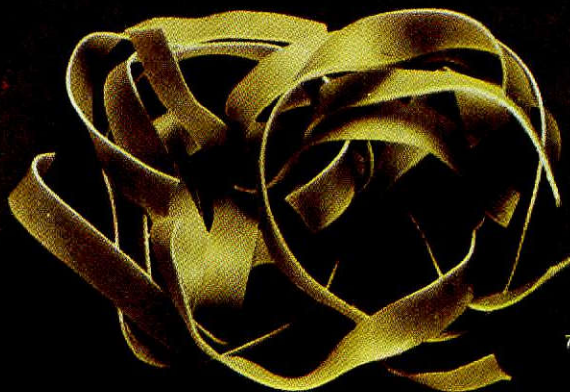
4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19

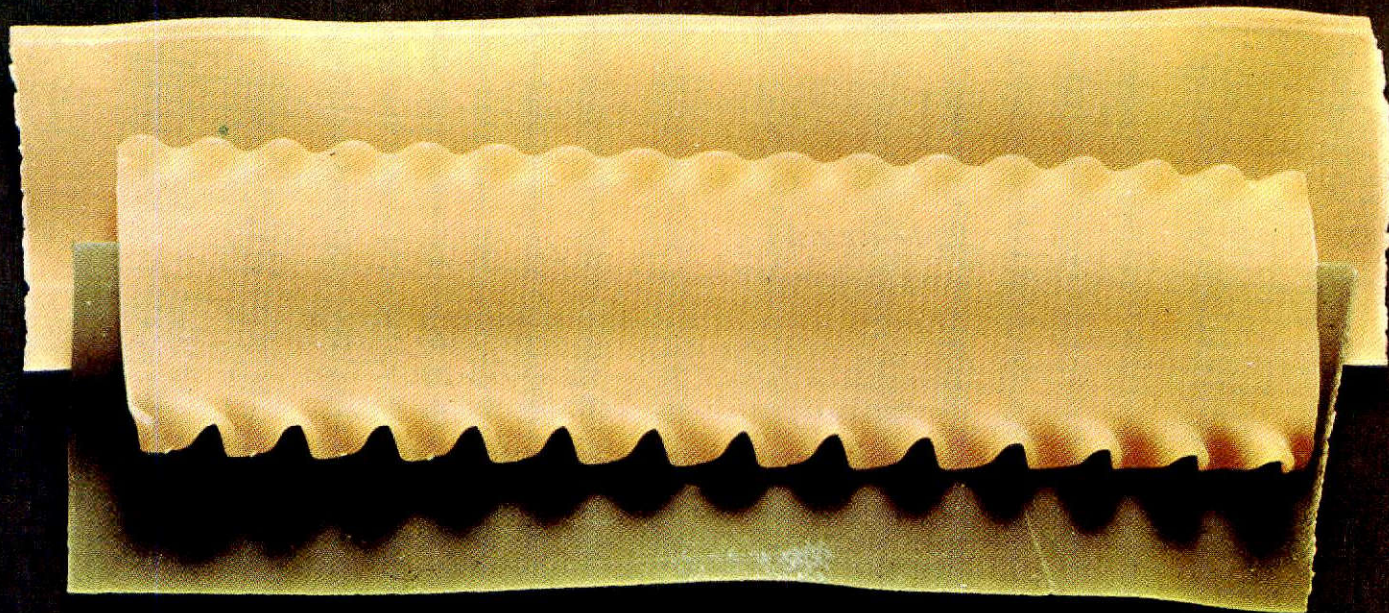


20



21

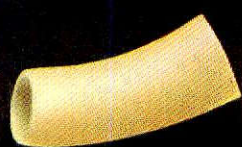




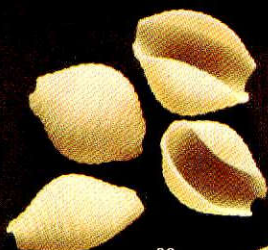
22

23

24



25



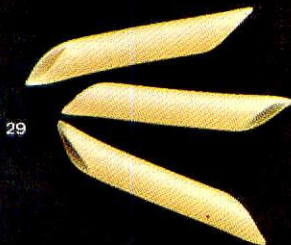
26



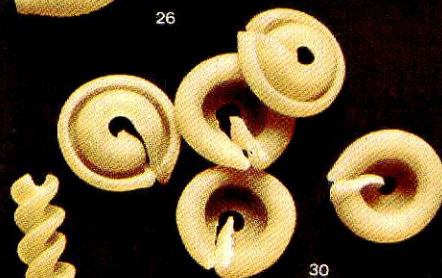
27



28



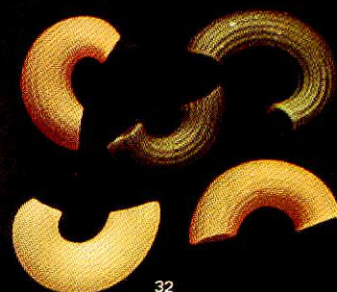
29



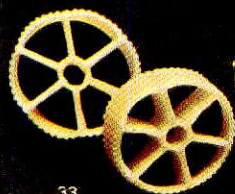
30



31



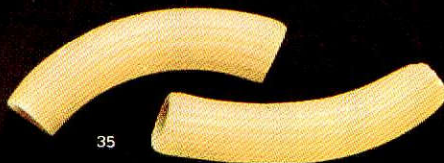
32



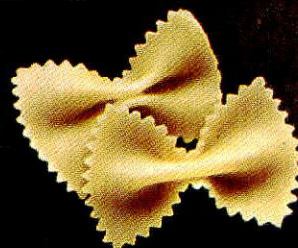
33



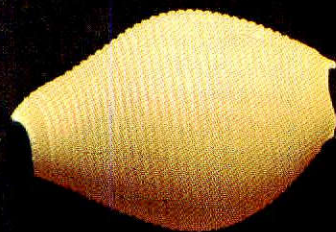
34



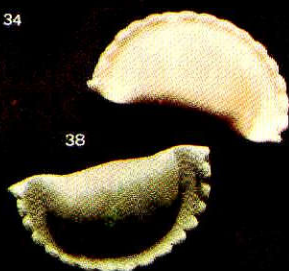
35



36



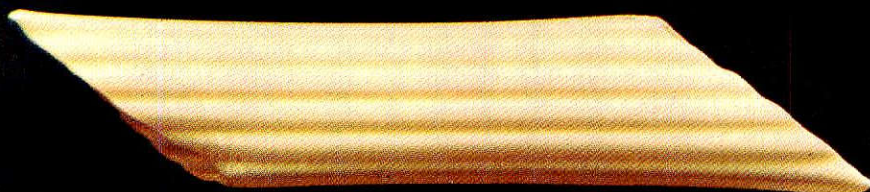
37



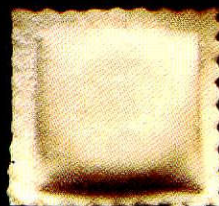
38



39



40



41



42



## CHAPITRE II - RECETTES

Pour obtenir 375 g de pâtes :

- 170 g de farine courante non tamisée
- 1 œuf
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de sel

### *Pasta con uova*

#### PÂTES FRAÎCHES AUX ŒUFS

*Cette recette contient des indications pour confectionner la pâte — à la main ou à l'aide d'un appareil électrique — avec laquelle on peut préparer diverses formes de pâtes, en les coupant de la manière voulue : cannelloni, tortellini, ravioli, tagliarini, fettuccine, tagliatelle et lasagne.*

Versez la farine dans une grosse jatte ou formez-en un tas sur une planche à pâtisserie, ou un linge. Faites un puits, c'est-à-dire un creux au milieu, et mettez-y l'œuf, le blanc d'œuf supplémentaire, l'huile et le sel. Mélangez le tout avec une fourchette ou avec les doigts jusqu'à ce que la pâte se prête à la formation d'une boule. Humectez le restant de farine sèche avec quelques gouttes d'eau pour l'incorporer dans la pâte.

Lorsqu'on se propose de confectionner les pâtes A LA MAIN, on pétrit la pâte sur la planche, en ajoutant un peu de farine si elle colle. Au bout de 10 minutes de pétrissage, la pâte doit être lisse, brillante et élastique. Enveloppez-la dans du papier sulfurisé et laissez-la reposer pendant au moins 10 minutes.

Divisez la pâte en deux. Posez l'une des deux boules sur la planche farinée (ou le linge) et aplatissez-la avec la paume de votre main de manière à obtenir un disque d'une épaisseur n'excédant pas 25 mm. Poudrez de farine le dessus de la pâte. Avec un rouleau en bois, aplatissez la pâte en commençant par le bord le plus proche de vous, tout en tournant le disque dans le sens des aiguilles d'une montre et en roulant dans le sens de la largeur. Continuez l'opération jusqu'à ce que la pâte atteigne la finesse d'une feuille de papier. Si, à un moment ou l'autre, elle colle un peu, poudrez la planche d'un peu de farine.

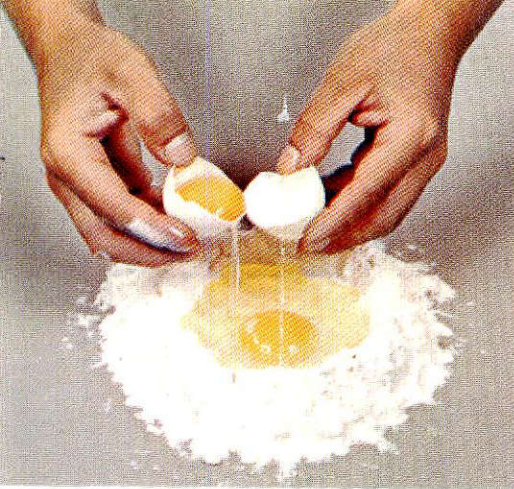
Pour faire des *cannelloni*, des *tortellini* et des *ravioli*, coupez de la manière indiquée dans les recettes correspondantes (pages 62, 98 et 130). Si vous voulez obtenir des *tagliarini*, des *fettuccine*, des *tagliatelle* ou des *lasagne*, farinez légèrement la pâte et laissez-la reposer pendant 10 minutes, après quoi formez-en un rouleau. Avec un couteau long et tranchant, coupez cette pâte enroulée en lamelles égales, larges de 3 mm pour les *tagliarini*, de 6 mm pour les *fettuccine* et les *lasagne*. Déroulez les lamelles et placez-les sur un papier sulfurisé. Procédez de la même manière pour la deuxième boule de pâte.

UNE MACHINE à pâtes alimentaires assure le pétrissage et le roulage de la pâte. Introduisez la pâte en trois fois, en écartant le plus possible le cylindre de la machine. Tournez-en 4 ou 5 fois en repliant les bords irréguliers et en farinant légèrement la pâte dès qu'elle colle. Le pétrissage est terminé quand la pâte est luisante, lisse et élastique. Sortez-la alors de la machine, et mettez en train l'opération de roulage en serrant le cylindre. Un troisième cran permet de rendre la pâte plus fine. Recommencez autant de fois qu'il est nécessaire pour obtenir une pâte ayant moins d'un millimètre d'épaisseur.

Pour confectionner des *tagliarini*, introduisez la pâte dans l'appareil entre les lames étroites : pour les *fettuccine* et les *tagliatelle*, entre les lames larges ; pour les *lasagne*, on forme avec la pâte un rouleau et on les coupe à la main en lamelles larges de 3 à 5 cm.

On peut faire cuire les pâtes faites chez soi aussitôt après leur confection ou les conserver dans une enveloppe en plastique, au réfrigérateur, pendant 24 heures. Plongez-les dans beaucoup d'eau bouillante salée et laissez-les bouillir pendant 5 à 10 minutes si vous voulez les manger *al dente*.





1. Pour faire une pâte à nouilles, commencez par casser un œuf dans le puits creusé au milieu d'un petit tas de farine.



2. Ajoutez un blanc d'œuf, de l'huile, du sel et comblez le puits en ramenant la farine vers le milieu avec les doigts.



3. Rassemblez la farine et commencez à pétrir la pâte, en ajoutant, si la masse est trop sèche, quelques gouttes d'huile.



4. Au bout de 10 minutes de pétrissage, la pâte doit être lisse, brillante et élastique. Divisez-la en deux parties.

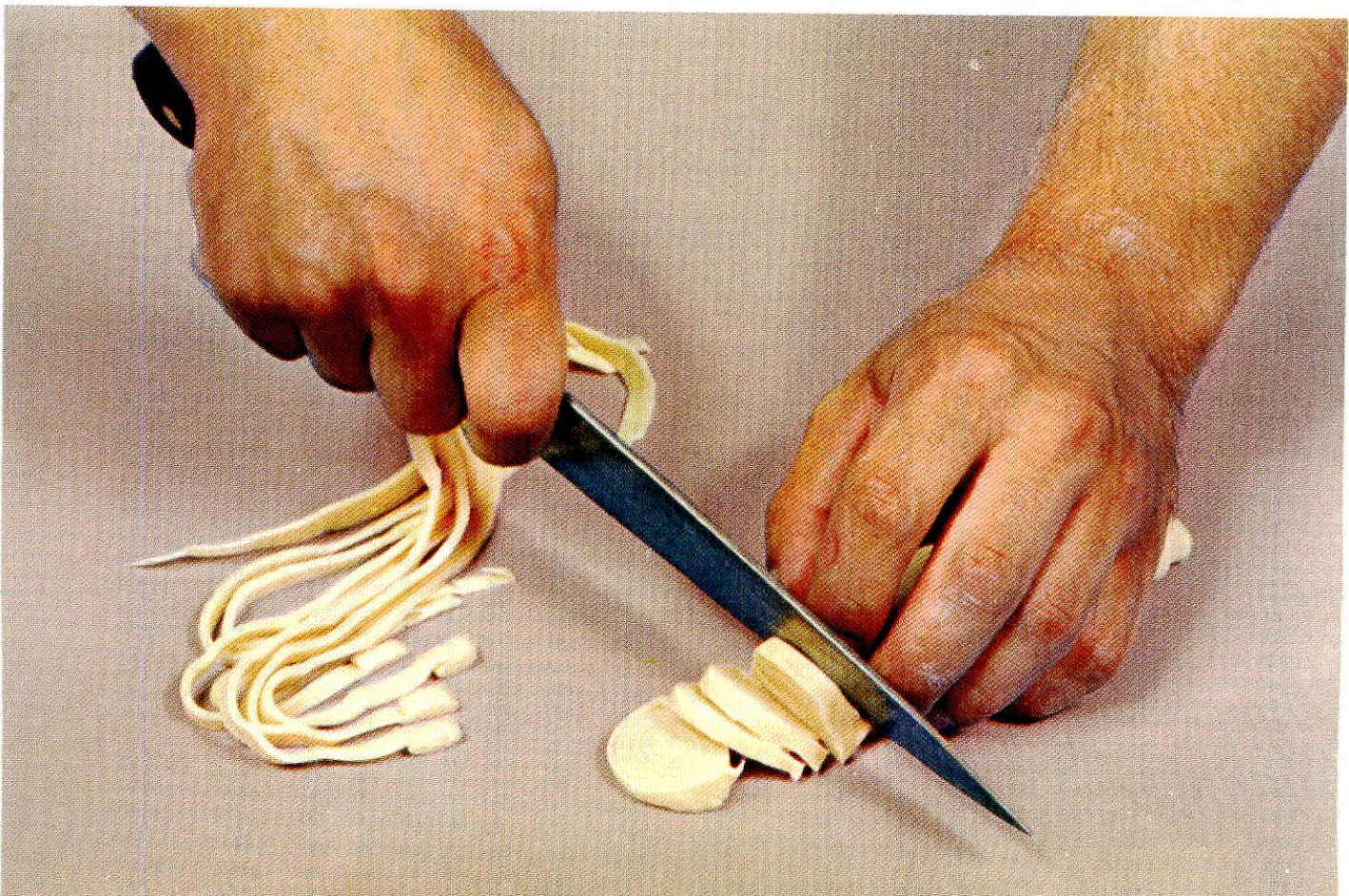


5. Terminez la préparation, poudrez de farine chaque partie, roulez-les pour obtenir un disque épais comme une feuille de papier.



6. Pour faire des *fettuccine*, étendez chaque disque de pâte en l'allongeant, ce qui permet de le rouler.

7. Coupez ces rouleaux en tranches de 6 mm, déroulez-les avant qu'elles ne collent. On obtient ainsi les pâtes en forme de rubans, les *fettuccine*.







Les *fettuccine al burro* sont faciles à préparer. Servies avec beurre, crème fraîche et sauce au fromage, elles sont aussi agréables à regarder qu'à savourer.

Pour 4 personnes

125 g de beurre  
 1 petit pot de crème fraîche  
 80 g de parmesan râpé  
 6 à 8 litres d'eau  
 1 cuillerée à café de sel  
 1 livre de *fettuccine* faites chez soi ou  
 fabriquées industriellement  
 1 truffe blanche du Piémont coupée en  
 lames ou hachée menue (facultatif)  
 Parmesan fraîchement râpé  
 pour saupoudrer

### *Fettuccine al burro*

NOUILLES AU BEURRE ET AU FROMAGE

Malaxez 125 g de beurre ramolli à l'aide d'une cuiller en bois, jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Incorporez-y la crème peu à peu, puis les 80 g de parmesan râpé. Couvrez le bol et mettez-le de côté au réfrigérateur, si vous ne voulez pas vous en servir tout de suite. Au cas où vous voudriez conserver la sauce au réfrigérateur, ne négligez pas de la faire revenir à la température ambiante avant d'en garnir les *fettuccine*.

Mettez un plat ou une casserole dans un four réglé au numéro 2 pendant que vous faites cuire les pâtes que vous avez jetées dans de l'eau salée. Remuez-les doucement avec une fourchette en bois, pendant quelques minutes, pour les empêcher de s'agglutiner ou d'adhérer au fond. Au bout de 5 à 8 minutes, vous pouvez goûter une *fettuccina* pour voir si elle est suffisamment tendre. Les Italiens préfèrent les pâtes *al dente*, c'est-à-dire légèrement croquantes. Versez les pâtes cuites dans une passoire et soulevez-les avec 2 fourchettes pour bien les égoutter. Transportez-les dans un plat à servir, ajoutez la sauce de beurre et de fromage en remuant les pâtes pour bien répartir la sauce. Salez et poivrez généreusement et garnissez éventuellement de lames de truffe. Servir les *fettuccine* aussitôt en les accompagnant de fromage fraîchement râpé.



## *Salsa di pomodori*

### SAUCE TOMATE

Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, jetez-y les oignons et faites-les cuire à feu doux 7 à 8 minutes. Quand ils sont tendres, mais avant qu'ils ne commencent à brunir, ajouter tomates, concentré de tomates, basilic, sucre, sel et un peu de poivre. Baissez le feu pour que la sauce mijote, à moitié couverte, pendant 40 minutes. Remuez de temps en temps.

Passez la sauce à travers un tamis fin ou une moulinette à légumes, Complétez au besoin l'assaisonnement et servez chaud.

Pour obtenir 1 tasse 1/2

- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon finement haché
- 2 tomates grossièrement hachées et non égouttées
- 3 cuillerées à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillerée à café de basilic frais ou séché
- 1 cuillerée à café de sucre en poudre
- Poivre fraîchement moulu

## *Scaloppine al Marsala*

### ESCALOPES SAUTÉES A LA SAUCE MARSALA

Salez et poivrez les escalopes, roulez-les dans de la farine et secouez-les énergiquement. Dans une poêle à fond épais, faites fondre à feu moyen 30 g de beurre avec 3 cuillerées d'huile. Faites-y saisir les escalopes par 3 ou 4 à la fois pendant 3 minutes de chaque côté. Quand elles sont bien dorées, sortez-les de la poêle et mettez-les sur un plat.

Rejetez la majeure partie de la graisse de la poêle, versez-y le Marsala ainsi que la moitié du bouillon (de poulet ou de bœuf) et portez à ébullition à feu vif. Faites bouillir 1 à 2 minutes. Grattez le fond et les parois de la poêle pour détacher les fragments qui s'y sont collés. Remettez les escalopes dans la poêle, couvrez-les et laissez-les mijoter pendant 10 à 15 minutes, en arrosant la viande de temps en temps avec le jus.

Pour servir, disposez les escalopes sur un plat chauffé. Versez le restant du bouillon dans la poêle, faites bouillir rapidement en grattant le fond. Quand la sauce, réduite de moitié, présente une consistance sirupeuse, goûtez-la pour rectifier l'assaisonnement au besoin. Retirez la poêle du feu, incorporez dans le jus le beurre ramolli et arrosez-en les escalopes.

Pour 4 personnes

- 750 g d'escalopes de veau, épaisses d'une dizaine de millimètres et aplaties à 6 mm
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- Farine
- 30 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de Marsala
- 8 cuillerées à soupe de bouillon
- 30 g de beurre ramolli

## *Funghi marinati*

### CHAMPIGNONS MARINÉS

Mettez l'huile dans l'eau, le jus de citron, la feuille de laurier, l'ail écrasé, le poivre et le sel dans une casserole et portez à ébullition à feu doux. Baissez le feu, mettez le couvercle et laissez mijoter pendant 15 minutes. Passez cette marinade au tamis et reversez-la dans la casserole pour la laisser mijoter encore à feu doux. Jetez-y les champignons et faites cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.

Laissez les champignons refroidir dans la marinade. Servez-les à la température ambiante ou réfrigérés. (Les champignons peuvent être conservés dans le réfrigérateur pendant 2 jours.) Avant de servir, retirez les champignons de la marinade à l'aide d'une écumoire, en les égouttant soigneusement, et disposez-les sur un plateau ou dans une jatte. C'est un élément des hors-d'œuvre variés.

Pour obtenir environ 1/2 litre

- 160 g d'huile d'olive
- 120 g d'eau
- Le jus de 2 citrons
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail écrasées
- 6 grains de poivre
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 500 g de champignons frais



Pour 4 à 6 personnes

- 2 tranches de pain blanc émietté
- 8 cuillerées à soupe de lait
- 1 œuf légèrement battu
- 500 g de bœuf haché menu
- 125 g de saucisse italienne non piquante débarrassée de son enveloppe (ou de chair à saucisse)
- 6 cuillerées à soupe de parmesan fraîchement râpé
- 2 cuillerées à soupe de persil plat coupé
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillerée à café de zeste de citron râpé
- 1 pincée de quatre-épices
- 1 cuillerée à café de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- Huile d'olive
- Sauce tomate (page 47) ou sauce tomate à l'ail (page 175)

## *Polpette alla casalinga*

### CROQUETTES DE VIANDE

Mettez à tremper la mie de pain dans le lait pendant 5 minutes, puis exprimez et jetez le lait en trop. Dans une grande jatte, mélangez la mie trempée, l'œuf battu, le bœuf haché, la saucisse italienne (ou la chair à saucisse), le parmesan râpé, le persil ciselé, l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le quatre-épices, une bonne pincée de poivre et travaillez le tout à la cuiller en bois (ou pétrissez à la main) de manière à obtenir une pâte homogène et légère.

Formez des boulettes d'environ 4 cm de diamètre. Disposez-les en une couche sur un plateau ou une feuille de papier à pâtisserie et recouvrez-les d'une feuille de plastique. Mettez-les au réfrigérateur 1 heure.

Chauffez 4 cuillerées d'huile dans une poêle, jusqu'à ce qu'elle soit sur le point de fumer. Placez-y les croquettes par 5 ou 6 à la fois, à feu moyen, en secouant souvent pour faire rouler les croquettes et les retourner. Au bout de 8 à 10 minutes, elles sont bien dorées et leur chair n'est plus rose à l'intérieur. Au besoin, ajoutez un peu d'huile dans la poêle.

Servir les croquettes avec de la sauce tomate (page 47) ou de la sauce tomate à l'ail (page 175).

Pour 8 personnes

- 250 g de haricots blancs secs (ou frais en saison)
- 65 g de beurre
- 1/2 kg de petits pois
- 1 courgette non pelée mais grattée, coupée en dés
- 250 g de carottes coupées en dés
- 250 g de pommes de terre coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en julienne
- 60 g de porc salé, coupé en dés
- 1 oignon finement haché
- 1 poireau finement haché
- 3 tomates en conserve, égouttées et pressées, grossièrement hachées
- 2 litres de bouillon de poulet
- 1 bouquet garni composé d'une feuille de laurier et 2 branches de persil
- 15 g de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 160 g de riz

### GARNITURE :

- 1 cuillerée à soupe de basilic frais coupé fin ou 1 cuillerée à café de basilic séché émietté
- 1 cuillerée à soupe de persil finement coupé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 100 g de parmesan fraîchement râpé

## *Minestrone*

### SOUPE DE LÉGUMES

Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole de 3 à 4 litres. Jetez-y les haricots blancs et faites-les cuire à feu vif pendant 2 minutes. Retirez la casserole du feu et laissez les haricots tremper dans l'eau de cuisson, sans les remuer, pendant 1 heure. Remettez ensuite la casserole sur un feu doux et laissez mijoter, sans couvercle, pendant 1 heure à 1 heure 30. Égouttez-les et réservez-les dans un saladier.

Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole épaisse, de 25 à 30 cm de diamètre. Quand le beurre a cessé de mousser, ajoutez pois, courgette, carottes, pommes de terre et céleri. Faites dorer pendant 2 à 3 minutes en remuant constamment avec une cuiller en bois, afin qu'ils puissent se recouvrir de beurre, sans brunir. Réservez.

Faites réduire les dés de porc salé dans un fait-tout ou une marmite de 6-8 litres, à feu assez doux, en remuant fréquemment. Quand les grattons sont suffisamment brunis et croustillants, retirez-les à l'aide d'une écumoire et mettez-les à égoutter sur une serviette. Mélangez les oignons et le poireau dans la graisse formée au fond de la marmite et remuez-les pendant 5 minutes, le temps de les faire brunir. Jetez par-dessus les tomates hachées et les divers légumes; versez le bouillon de poulet, ajoutez laurier, persil, sel et poivre. Portez le potage à ébullition à feu vif, baissez le feu et laissez cuire, à moitié couvert, doucement pendant 25 minutes.

Retirez la casserole du feu, enlevez le bouquet garni, ajoutez le riz, les haricots et les grattons de porc frits, et faites cuire encore pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Goûtez et complétez l'assaisonnement, s'il y a lieu. Avant de servir, poudrez le potage d'herbes aromatiques et d'ail. Servez le fromage râpé dans un bol.



## *Fritto misto*

### POULET FRIT AUX RIS DE VEAU ET AUX LÉGUMES

Mélangez doucement dans un grand récipient, la farine, l'eau tiède, les 3 cuillerées à soupe d'huile et le sel, de manière à obtenir une pâte crémeuse. Ne battez pas, ni ne prolongez l'opération plus qu'il est nécessaire. Pour avoir un bon résultat, il importe de laisser la pâte reposer à la température ambiante pendant 2 heures. On peut cependant, au besoin, l'utiliser aussitôt. Avant de s'en servir, incorporez-y le blanc d'œuf battu en neige jusqu'à ce qu'il forme une mousse rigide.

Mettez à tremper les ris de veau pendant 1 heure, en changeant l'eau plusieurs fois. Placez-les alors dans une casserole avec 1 litre d'eau fraîche, un jus de citron ou une cuillerée à soupe de vinaigre et une cuillerée à café de sel. Portez à ébullition à feu moyen, baissez le feu et laissez mijoter sans couvercle pendant 15 minutes. Égouttez les ris de veau et plongez-les aussitôt dans de l'eau froide pour quelques minutes. Égouttez-les à nouveau et séchez-les avec une serviette. Débarrassez-les des filaments avec précaution afin de ne pas les déchirer. Séparez les deux lobes de la partie centrale, que vous pouvez jeter. Découpez les ris en cubes de 1 cm.

Dépouillez le poulet et coupez les filets en tranches de 5 cm x 6 cm. Divisez le chou-fleur en petits bouquets, mettez-les à cuire dans 2 ou 3 litres d'eau bouillante et salée, pendant 3 minutes. Plongez-les ensuite dans de l'eau froide et égouttez-les. Pelez les aubergines et les courgettes et coupez-les en julienne. Mettez-les à dégorger avec 2 cuillerées à soupe de sel et placez-les dans une passoire pour qu'elles s'égouttent. Séchez et coupez en 4 les cœurs d'artichauts.

Chauffez une dizaine de centimètres d'huile dans une bassine à friture. Ouvrez le four, en réglant le thermostat au numéro 2. Tapissez de papier à pâtisserie deux gros plats allant au four. Séchez avec une serviette les lamelles d'aubergines et de courgettes et mettez-les avec les cubes de ris de veau, les morceaux de poulet, les petits bouquets de chou-fleur et les quarts de cœurs d'artichauts dans un récipient à portée de votre main.

Faites frire les ris de veau, le poulet et les légumes séparément. Commencez par plonger 5 ou 6 morceaux dans la pâte à frire où vous venez d'incorporer le blanc d'œuf. Retirez-les, bien recouverts, un à un, avec des pinces de cuisine ou une écumoire. Tenez-les au-dessus du bol contenant la pâte un instant pour laisser s'écouler l'excès. Faites frire en retournant chaque morceau une ou deux fois, pendant 5 à 6 minutes, pour obtenir une croûte dorée. À l'aide de pinces de cuisine, transportez cette friture dans un plat tapissé d'une serviette et mettez celui-ci dans le four afin de le garder au chaud. Répétez l'opération pour le restant des morceaux de viande et de légumes. Quand tout est prêt et égoutté, disposez le *fritto misto* joliment sur un plat garni d'un napperon et servez-le avec des quartiers de citron.

Pour 6 personnes

### PÂTE A FRIRE :

100 g de farine ordinaire tamisée au préalable

2 dl d'eau tiède

3 cuillerées à soupe d'huile

1/2 cuillerée à café de sel

1 blanc d'œuf

2 ris de veau

Eau

1 jus de citron ou 1 cuillerée à soupe de vinaigre

Sel

1 poulet, désossé

1 petit chou-fleur

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

Quelques cœurs d'artichauts frais

Huile

Citron coupé en quartiers

## *Insalata di funghi crudi*

### SALADE DE CHAMPIGNONS CRUS

Dans un saladier, mélangez les champignons avec le jus de citron de manière à bien les imprégner. Ajouter la ciboulette, l'huile, le sel et remuez encore. Mettez la salade à rafraîchir au réfrigérateur avant de servir.

Pour 4 personnes

250 g de champignons émincés

Jus de 2 citrons

4 cuillerées à soupe de ciboulette

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillerée à café de sel



Pour 6 à 8 personnes

- 1 rôti de veau désossé de 1,500 kg à 1,750 kg, bien ficelé
- 3 filets d'anchois, coupés en lamelles longues de 25 mm
- 1 ou 2 clous de girofle, coupés en morceaux
- 1 litre de bouillon
- 2 verres de vin blanc sec
- 1/2 litre d'eau
- 2 oignons, coupés en 4
- 2 carottes, coupées en morceaux
- 3 céleris, coupés en morceaux
- 2 feuilles de laurier
- 6 branches de persil
- 10 grains de poivre

SAUCE AU THON :

- 200 g d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- 1 boîte de thon, de préférence à l'huile d'olive
- 4 filets d'anchois plats, égouttés, trempés pendant 10 minutes dans de l'eau et coupés en petits morceaux
- Jus de 2 citrons
- 1 petit pot de crème fraîche
- 2 cuillerées à soupe de câpres soigneusement lavées et égouttées
- Sel
- Poivre blanc
- 1 tasse de cuisson du veau

GARNITURE :

- 2 cuillerées à soupe de persil, plat si possible, finement ciselé
- 2 citrons coupés en rondelles
- 2 cuillerées à soupe de câpres
- 12 olives noires

N. du P. : La recette demande une crème double connue aux U.S.A. qui joue un autre rôle que notre crème fraîche. Il est donc déconseillé d'utiliser cette dernière avec l'huile d'olive.

## *Vitello tonnato*

### VEAU A LA SAUCE AU THON

A l'aide d'un couteau pointu, pratiquez des entailles dans le rôti pour y insérer des morceaux d'anchois et d'ail. Faites blanchir le veau dans une grosse casserole en le recouvrant d'eau et en le faisant bouillir à feu vif pendant 1 minute.

Mettez le rôti blanchi dans une cocotte ou une casserole juste assez grande pour le loger confortablement. Ajoutez le bouillon, le vin, l'eau, les oignons, les carottes, les céleris, les feuilles de laurier, le persil et les grains de poivre. Si le liquide ne recouvre pas entièrement la viande, ajoutez encore du bouillon ou, à défaut, de l'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter, en couvrant à moitié, pendant 1 heure 40. Au bout de ce temps, le veau doit être tendre et se laisser percer facilement avec la pointe d'un couteau. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir le veau dans son bouillon. Passez au tamis une tasse de bouillon et laissez-la refroidir.

SAUCE AU THON :

Pendant que le veau cuit, préparez la sauce au thon. Si vous possédez un mélangeur électrique, tout ce que vous avez à faire, c'est de placer l'huile d'olive, le jaune d'œuf, le thon, les anchois et le jus de citron dans le récipient de l'appareil et de faire marcher celui-ci à grande vitesse pendant 10 secondes seulement, pour obtenir un mélange homogène. Transvasez-le dans un bol et incorporez-y la crème fraîche peu à peu. Ajoutez le bouillon tamisé et refroidi, par 2 cuillerées à soupe à la fois, jusqu'à ce que la sauce allongée prenne une consistance crémeuse. Additionnez la sauce de câpres. Goûtez pour rectifier, au besoin, l'assaisonnement.

Si vous n'utilisez pas d'appareil électrique, hachez le thon et les anchois à la main; puis, avec le dos d'une cuiller en bois, faites-les passer par un tamis fin posé sur un bol. Battez le jaune d'œuf dans un autre bol à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, pendant 1 à 2 minutes. Incorporez les poissons en purée et le jus de citron dans le jaune d'œuf battu, ajoutez l'huile d'olive par cuillerées à café, en battant constamment. Lorsqu'elle a absorbé 4 cuillerées à soupe d'huile, la sauce est épaisse et lisse. Ajoutez le restant d'huile d'olive, par cuillerées à soupe, sans cesser de battre. Incorporez ensuite la crème fraîche et le bouillon en quantité nécessaire pour allonger la sauce, dont la consistance doit être crémeuse. Ajoutez les câpres, assaisonnez selon le goût.

Placez le morceau de veau refroidi sur une planche. Passez au tamis le bouillon et mettez-le au réfrigérateur. Il vous servira à confectionner des potages et des sauces. Débarrassez la viande de sa graisse ainsi que de ses cartilages et découpez-la en tranches fines. Enduisez le fond d'un plat allant au four d'une couche fine de sauce au thon, disposez les tranches de veau sur ce lit et versez le restant de la sauce dessus, en l'égalisant avec une spatule de manière à bien la répartir. Recouvrez le plat d'une feuille de plastique et mettez-le au réfrigérateur. Le *vitello tonnato* doit rester au frais pendant 2 à 3 heures au moins, et de préférence du jour au lendemain.

GARNITURE :

1 heure environ avant de servir, sortez le plat du réfrigérateur et laissez-le à la température ambiante. Arrangez les tranches de viande tout autour du plat en les faisant se chevaucher. Étalez la sauce partout, poudrez de persil ciselé et garnissez le plat de rondelles de citron et d'olives noires. On peut aussi garnir le *vitello tonnato* de ciboulette, de tomates et d'œufs durs coupés en quartiers.





Cet alléchant plat de veau à la sauce au thon, appelé *vitello tonnato*, garni de câpres, d'olives noires et de tranches de citron, constitue soit une entrée, soit un plat de résistance.

## Scaloppine al limone

### ESCALOPES SAUTÉES AU CITRON

Salez et poivrez les escalopes, roulez-les dans de la farine et secouez-les. Faites fondre 30 g de beurre et l'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Mettez-y les escalopes, par 4 ou 5 à la fois, faites-les revenir 2 minutes de chaque côté, pour bien les saisir. À l'aide de pinces de cuisine, transportez-les sur un plat. Rejetez la majeure partie de la graisse contenue dans la sauteuse, ajoutez le bouillon de bœuf et portez à ébullition en remuant et en grattant le fond et les parois de la sauteuse pour en détacher les fragments qui y ont adhéré. Remettez les escalopes dans la sauteuse et garnissez-les des tranches de citron. Mettez le couvercle et laissez mijoter 10 à 15 minutes. Au bout de ce temps, le veau est suffisamment attendri.

Pour servir, disposez les escalopes sur un plat chauffé et bordé de rondelles de citron. Ajoutez au jus de la sauteuse le restant du bouillon de bœuf et faites réduire pour obtenir un extrait sirupeux. Additionnez celui-ci de jus de citron et faites cuire 1 minute, en remuant. Enlevez la sauteuse du feu, incorporez dans la sauce le beurre ramolli et arrosez-en les escalopes.

Pour 4 personnes

1,500 kg d'escalopes de veau épaisses  
d'une dizaine de millimètres et aplaties  
jusqu'à 6 mm

Sel

Poivre noir fraîchement moulu

Farine

30 g de beurre

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

12 cuillerées à soupe de bouillon

6 tranches de citron très fines

30 g de beurre mou







ment pour ses *cannelloni* à la mode nordique. Ce sont des rouleaux de pâte farcis de viande hachée. Les cuisiniers romains excellent aussi dans la préparation des *fettuccine al burro* (page 46), pâtes aux œufs en forme de rubans, semblables aux *tagliatelle* des provinces du Nord. Les *fettuccine* sont cependant une spécialité romaine : servies sans sauce, elles ont pour tout assaisonnement une bonne dose de beurre, quitte au consommateur d'y ajouter du parmesan.

L'influence du Sud se traduit dans la cuisine romaine par la fréquence des macaroni et des spaghetti. Les *maccheroni alla ciociara* (à la paysanne) se mangent avec une sauce, du jambon fumé, du jambon cuit et du saucisson; les *spaghetti a cacio e pepe* sont additionnés de fromage et de poivre. Un plat de pâte dont le nom s'accompagne de la précision *alla carrettiera* (à la mode des charretiers) comporte des champignons et du thon; les pâtes *alla prestinara* (à la boulangère) sont assaisonnées d'huile et d'ail. Pour relever les pâtes *all'arrabbiata* (piquantes), on utilise le poivre rouge. Enfin, les *spaghetti alla carbonara* (Répertoire des recettes) cuisent avec du porc salé et des œufs.

Le repas romain commence par des pâtes et se continue par des plats variés. Après la *porchetta*, le plat de viande le plus populaire est l'*abbacchio*, c'est-à-dire un agneau de lait n'ayant jamais goûté à l'herbe, que l'on fait rôtir entier à la broche. On l'assaisonne de diverses façons, mais le romarin en est rarement absent. Selon l'une des recettes les plus répandues, dite *alla cacciatora*, l'agneau s'accompagne d'une sauce aux anchois contenant, outre les anchois et le romarin, de l'huile d'olive, du vinaigre et de l'ail.

Les Romains mangent aussi l'agneau sous la forme de *costoletta a scottadito* (côtelette brûle-doigts), appelée ainsi parce qu'elle est cuite sur un gril ou une poêle plate et retournée vivement à la main. L'*abbacchio brodetto* (page 65) est un ragoût d'agneau mijoté dans une sauce aux œufs, parfumée au jus de citron.

Parmi d'autres mets à base de viande typiquement romains, il faut nommer encore la *saltimbocca*, constituée par des tranches de jambon posées sur des tranches de veau, aromatisées à la sauge, dorées au beurre et braisées dans du vin blanc. Le nom italien de ce plat signifie « saute dans la bouche »; bien préparé, il le justifie amplement.

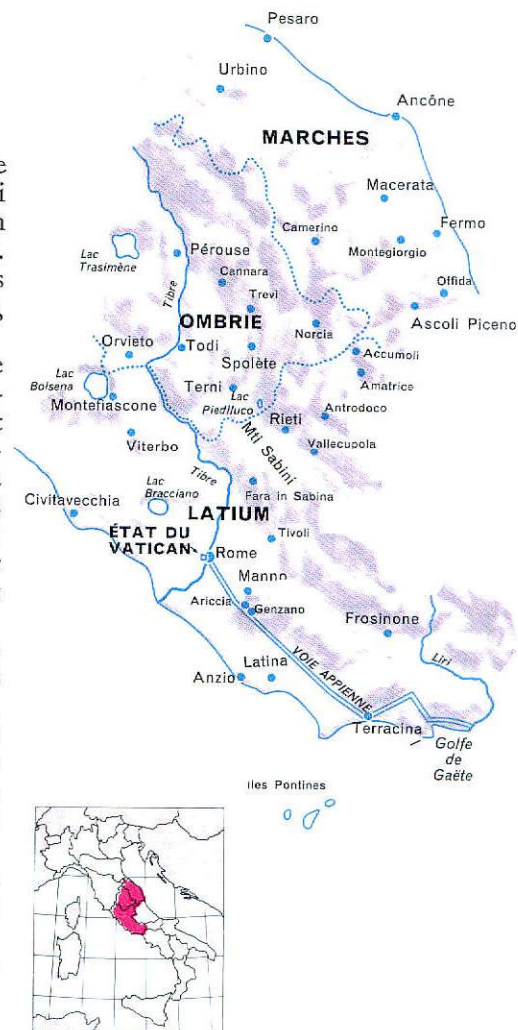
Les *carciofi alla giudia* (artichauts à la juive) comptent parmi les plats de légumes les plus authentiquement romains. Aujourd'hui encore, les amateurs vont le déguster dans les restaurants de l'ancien ghetto de Rome. Il s'agit de jeunes artichauts, très tendres, frites à l'huile d'olive et aplatis au cours de la cuisson en sorte que, disposés sur le plat, ils prennent l'apparence de roses. Dans un autre mets à base d'artichauts, *carciofi al tegame alla romana*, ceux-ci sont bouillis, farcis de mie de pain additionnée d'ail, de vinaigre et de menthe, puis rôtis au four (Répertoire des recettes.)

Voici un choix de spécialités culinaires romaines, classées dans l'ordre où elles apparaissent sur un menu, avec l'indication, pour les plus importantes d'entre elles, de la page où leur recette figure dans le Répertoire.

POTAGE : *Stracciatella* (« petits chiffons »), bouillon dans lequel on a jeté une pâte liquide faite d'œufs, de farine et de parmesan râpé, qui forme, en cuisant, de petits flocons. (On trouvera dans le Répertoire la recette d'une variété de ce potage.)

POISSONS : *Filetti di baccalà*, minces lamelles de morue séchée, trempées dans une pâte et frites à l'huile d'olive.

ENTRÉES : *Crostini alla provatura*, tranches de pain garnies de fromage *provatura*. En fondant à la chaleur du four, le fromage enveloppe le pain. *Suppli al telefono*, croquettes de riz fourrées de *mozzarella* et frites à cœur. Son nom pittoresque (« croquettes au téléphone ») est dû au fait qu'en mangeant ces croquettes à la cuiller, on en tire de longs fils de fromage fondu (page 64).



Rome et ses environs ont tout ce qu'il faut pour préparer des plats variés et pour les arroser de bons vins. C'est sur les collines voisines que se trouvent les vignobles du fameux cru qu'est le Frascati. Les eaux qui baignent la région de Latina et le golfe de Gaète fournissent d'excellentes langoustes et crevettes. Les monts Sabins sont la partie de fromages piquants et de savoureux saucissons. L'Ombrie est connue pour ses jambons, sa charcuterie, ses truffes, ses primeurs et son chocolat. Les Marches sont spécialisées dans des soupes de poissons de diverses sortes.





**VIANDE :** *Pajata di vitello* (abats de veau en dialecte romain), mêlés aux *rigatoni* (gros macaroni à côtes), en même temps que des tranches de *pecorino* (fromage). Les étrangers sont sans doute moins sensibles que les Romains à la saveur des abats d'agneau, cependant les *testicciuole di abbacchio* sont très appétissantes quand on prend soin de les assaisonner avec de l'ail et du persil incorporés dans de la chapelure, et de les rôtir au four après les avoir trempées dans de l'huile d'olive. Les Romains se régalaient aussi avec une queue de bœuf braisée selon la recette de la *coda alla vaccinara* (page 67).

**LÉGUMES :** Les broccolis, cultivés par les maraîchers de la région de Rome, sont des primeurs très appréciées. Ils apparaissent sur la table sous la forme de *broccoli alla romana*, mijotés dans du vin blanc et de l'huile d'olive et parfumés à l'ail (Répertoire des recettes.) Les *pomodori con riso*, tomates farcies de riz, sont également un plat de légumes cher aux Romains. Notons encore les *cipolline in agrodolce*, petits oignons cuits dans une sauce aigre-douce; les *fagioli con le cotiche*, haricots blancs cuits à petit feu avec des tranches de couenne de porc; les *fave al guanciale*, gros soissons accompagnés d'oignons,





Les pentes qui bordent la voie Appienne, la plus ancienne et la plus célèbre des routes de la Rome antique, constituent un but favori de promenade pour les citadins qui aiment y pique-niquer le dimanche. Sur cette photographie, on voit, à l'ombre d'une tour médiévale, une famille réunie autour d'un repas champêtre au bord de cette route antique.

de lard gras ou le museau de porc (*guanciale*). Des petits pois nouveaux préparés de la même manière s'appellent *piselli al guanciale*, à distinguer des *piselli al prosciutto*, cuits avec des morceaux de jambon (Répertoire des recettes.) Le *finocchio* (fenouil) est servi souvent en salade, assaisonné de *pinzimonio*, condiment confectionné avec de l'huile d'olive très pure (fabriquée sur les monts Sabins ou à Tivoli), du sel et du poivre. Des champignons sautés dans de l'huile d'olive avec du persil et de l'ail s'appellent ici *funghi arrostiti*.

ENTREMETS et DESSERTS : En plus des spécialités que les Romains mangent à l'occasion de certaines fêtes, comme les *bignè* et les *maritozzi quaresimali*, il convient de citer les *biscottini con le mandorle*, biscuits secs faits de farine, d'œufs et d'amandes grillées, ainsi que la *zuppa inglese*. Malgré ce nom (« soupe anglaise »), il s'agit d'une pâtisserie authentiquement italienne. Fourrée de crème au lait, elle rappelle en effet le *custard* anglais. Le rhum dont on l'arrose abondamment lui prête un parfum particulier.

Rome éclipse évidemment toutes les autres villes de sa province ; cependant, le district de Latina s'enorgueillit de deux spécialités qui





A la foire des Noantri, qui se tient une fois par an, en été, dans le quartier populaire de Trastevere, un jeune Romain fait une démonstration de l'art de manger des spaghetti, en les portant prestement à sa bouche à l'aide d'une fourchette. On peut aussi enrouler les spaghetti autour d'une fourchette, en s'aidant ou non d'une cuiller.

méritent d'être nommées. L'une d'elles, *l'aragosta con maionese*, est une langouste à la mayonnaise, mais pas n'importe quelle langouste. Pour préparer ce mets, on se sert d'une langouste des îles Pontines, situées au large de Latina, qui a séjourné dans une cage sous-marine le temps nécessaire pour améliorer la qualité de sa chair. Les *marzancuogni* (sortes de crevettes bouquets) sont également délicieuses. Cependant, il n'y a que deux endroits en Italie où la pêche aux crustacés soit vraiment fructueuse : le golfe de Gaète, dans la région de Latina, et les eaux de la région de Venise.

La partie septentrionale du Latium, aux environs de Rieti, est la patrie des Sabines enlevées jadis par les Romains. Ne trouvant pas assez de femmes chez eux, ces derniers s'étaient avisés de se servir chez leurs voisins. A en croire la légende, ils se gardaient bien de maltraiter leurs captives, qui en profitèrent pour se libérer de la corvée de cuisine. Aujourd'hui, cependant, on a peine à croire que les Sabines, qui ont la réputation de cordons-bleus, se soient privées volontairement du plaisir de confectionner des petits plats, même pour des maris qui avaient omis de les consulter avant de les enlever.

La Sabine est un pays d'éleveurs, et le fromage qu'on y fabrique est excellent. Deux de ses villes, Accumoli et Vallecupola, sont célèbres pour leur *pecorino*, fromage piquant à pâte ferme, que l'on emploie comme fromage de table et, râpé, dans les préparations culinaires. Son origine remonte à l'Antiquité, toutefois les anciens Romains le fabriquaient non point avec du lait de vache comme on le fait aujourd'hui, mais avec du lait de brebis, et le faisaient cailler avec de la



présure prélevée sur la membrane de l'estomac des agneaux non sevrés.

La ville d'Amatrice, située également au pays de la Sabine, a légué son nom à une sauce à spaghetti (*amatriciana*), qui est devenue une spécialité romaine. Dans sa ville d'origine, elle sert à assaisonner des *bucatini*, qui sont une variété de spaghetti. C'est un mélange de tomates, d'oignons et de lard, cuit dans du saindoux et relevé avec du *pecorino* râpé.

Antrodoto, autre ville de cette région, est réputée pour ses *stracci*, pâtes alimentaires en forme de disques fins comme une feuille de papier. On les accommode en les faisant alterner avec des couches de viande hachée, de légumes écrasés et de fromage râpé. Les *stracci* sont servis très chauds, arrosés de sauce et parsemés de fromage râpé.

Une inscription sur le mur d'une maison dans la ville de Fara, au pays de la Sabine, relate l'histoire du *crustulum*, ce gâteau imbibé d'huile, que les dirigeants de la Rome antique distribuaient à la population à l'occasion des fêtes nationales et religieuses, en décembre et en janvier. De nos jours, pendant ces deux mois, quand l'huile fabriquée dans la région est fraîche et légère, on y consomme volontiers une pâtisserie dont le *crustulum* est l'ancêtre. C'est une galette nommée *bruschetta*, dont la pâte est imprégnée d'huile nouvelle gardant encore le parfum de l'olive écrasée, assaisonnée parfois d'ail. Parmi les autres mets saisonniers des Sabins, nommons la *nocciata* de Noël, faite avec du miel et des noix pilées, découpée en forme de losange. La rustique *pizza pasquale*, qui se mange à Pâques, contient, elle aussi, du miel, mais en outre des œufs et de la *ricotta*. (La pizza n'est pas nécessairement napolitaine; simplement, dans d'autres régions, les tomates et le fromage font place à toutes sortes d'ingrédients.)

Les vins ne manquent pas au Latium pour arroser tous ces plats. Les plus réputés sont les vins des « Castelli Romani », c'est-à-dire les villages à châteaux accrochés aux pentes des monts Albains, dont le sol d'origine volcanique se prête bien à la culture des vignobles. Ce sont pour la plupart des vins blancs, assez secs. Le plus connu est le Frascati, vin sec et pur, au bouquet très prononcé, qui se vend dans des bouteilles en forme d'entonnoir retourné.

La région de Viterbe est très fière de son vin produit à Montefiascone, qui passe pour un des meilleurs crus italiens et porte un nom bien curieux : Est ! Est ! Est ! Sa réputation me semble cependant surfaite à cause d'une très vieille légende qui explique ce nom inattendu. Il est vrai, d'ailleurs, que le goût en matière de vins a beaucoup évolué depuis le Moyen Âge. Aujourd'hui, on préfère les vins secs, or le Est ! Est ! Est ! est un vin doux. La légende fait en effet remonter ses titres de noblesse au XIII<sup>e</sup> siècle, époque à laquelle le prélat allemand d'Augsburg, Johann Fugger, grand buveur de vin devant l'Éternel, fit un voyage à Rome. S'étant promis de déguster les meilleurs crus en cours de route, il chargea son intendant de le précéder pour marquer à la craie, sur les portes des auberges et estaminets où le vin était bon, ce mot *Est !* (il l'est !). Arrivé à Montefiascone, le prélat y trouva sur la porte d'une auberge le mot écrit trois fois : *Est ! Est ! Est !* Son messenger était là, ivre mort. Le cardinal fit mieux que lui : à force de rendre hommage au vin de Montefiascone, il expira sans aller plus loin et fut enterré au cimetière du village. L'auberge, dont l'enseigne proclame jusqu'à ce jour Est ! Est ! Est ! continue à débiter ce vin fameux, mais qui est plutôt un vin de dessert.

Je ne voudrais pas clore le chapitre sur les vins du Latium sans rendre hommage au Sambuca, liqueur douce, transparente, parfumée à l'anis, qui est le digestif favori des Romains. On le déguste de préférence *con la mosca* (avec une mouche). La mouche, c'est un ou plusieurs grains de café qui flottent dans le verre et que les connaisseurs aiment à croquer tout en sirotant le Sambuca. Le fait est que le grain



amer fait paraître encore plus délicieuse cette liqueur douceâtre.

Pérouse, la capitale de l'Ombrie, au nord de Rome, produit le meilleur chocolat d'Italie. Pérouse s'est acquis en outre une grande notoriété avec son *torcolo*, sorte de petit pain enduit d'huile d'olive, qui se mange à Noël, au Jour de l'An et à la saint Constantin (le 29 janvier). Sa *porchetta perugina*, variété locale, fortement épicée, du cochon de lait rôti, est également très connue.

Les cochons élevés en Ombrie sont connus pour leur qualité. La ville de Norcia mérite à cet égard une mention particulière, car c'est avec ses porcs, nourris de glands, que l'on fabrique les meilleurs jambons, saucissons et viandes fumées. Ces produits sont si réputés que le mot *norcino* évoque moins un habitant de Norcia qu'un marchand de saucisson. Parmi les spécialités de Norcia figurent aussi les saucisses fraîches et sèches et le *mazzafegati*, saucisson de foie de porc, très aromatique grâce à l'addition de l'ail, du poivre, des pignons et du fenouil.

On trouve en outre en Ombrie, tout particulièrement dans la vallée du Tibre, une gamme très vaste de légumes. La ville de Trevi est fière de ses céleris cuits à l'étouffée dans une sauce tomate. Les oignons sont la spécialité de Cannara. Les champignons, notamment l'agaric miellé et l'orange, abondent au pied des arbres des bords de la mer et des châtaigneraies. Il n'est pas jusqu'au cardon, une espèce comestible du chardon, qui ne serve à confectionner un plat honorable, baptisé *cardi alla perugina*. On fait mariner les cardons dans de l'huile d'olive avec du jus de citron et du persil haché, et on les fait frire après les avoir trempés dans une pâte de farine.

Les truffes d'Ombrie, plus parfumées mais moins finement que les truffes françaises, servent à préparer les *spaghetti ai tartufi*, mets tout à fait remarquable. J'en ai savouré à Pérouse, qui contenait des truffes hachées et marinées pendant 24 heures dans un mélange d'huile d'olive, d'ail et de pâte d'anchois. Ces ingrédients confèrent aux pâtes une saveur délicieuse.

La renommée gastronomique de Norcia repose en premier lieu sur les truffes d'Ombrie. Mais c'est surtout la ville de Spolète qui est connue pour ses truffes, et cela depuis très longtemps puisque les anciens Romains les vantaient déjà. La France même, qui a pourtant d'excellentes truffes, en importe de Spolète.

Parmi les ressources alimentaires de l'Ombrie, les poissons des lacs de Piediluco et de Trasimène, notamment la *lasca*, sorte de gardon, tiennent une place importante. Depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, l'évêque de Pérouse envoie au pape un panier de *lasca* en souvenir de Pie V. Le lac de Trasimène abrite en outre le mulot gris d'eau douce et des anguilles.

Les vignobles de l'Ombrie donnent des vins honnêtes, sans plus. On en fait si peu de cas que certains vins demeurent anonymes. Un jour, à Todì, ville médiévale à trois enceintes, on me proposa pour accompagner mon repas un vin rouge en carafe, légèrement pétillant et chaud à souhait. Quand j'ai voulu savoir comment il s'appelaït, on m'a répondu : « C'est le vin de la vigne qui se trouve tout près, derrière les murs de la ville. Ce vin de terroir sans nom me rappela celui que j'avais dégusté quelque temps auparavant à Pérouse : l'un et l'autre étaient veloutés et demi-secs. En fait, ce dernier porte le nom de Montefiascone, mais je ne l'ai trouvé sur aucune carte de vins. Le plat qu'il accompagnait, combinaison d'escalope et de foie de veau, ne figure pas non plus dans les livres de cuisine.

En revanche, le vin d'Orvieto, produit également en Ombrie, porte un nom bien connu. Il s'agit d'un vin blanc, doux à l'origine. Au Moyen Âge, alors que le produit de la vigne était d'autant plus apprécié qu'il était doux, l'Orvieto était le vin favori des papes. On continue toujours à fabriquer à Orvieto du vin doux, mais c'est le vin sec,



présenté dans des ballons enveloppés de paillons, qui est le plus apprécié de nos jours. Il est jaune pâle et sa saveur fine laisse un arrière-goût agréablement piquant.

Les papes du Moyen Âge pouvaient déguster le vin d'Orvieto à Rome, protégés comme ils l'étaient contre leurs ennemis du Nord-Est par les avant-gardes installées durant près d'un millénaire dans les Marches, province-frontière de l'État du Saint-Siège. Au IX<sup>e</sup> siècle, les Marches comptaient trois districts : la Marche d'Ancona, la Marche de Fermo et la Marche de Camerino. Ce fut le pape Innocent III qui, au XIII<sup>e</sup> siècle, annexa les Marches. On y distingue aujourd'hui quatre districts : Ancona, Ascoli Piceno, Macerata et Pesaro-Urbino.

La spécialité gastronomique des Marches, en particulier dans le district d'Ancona, est une soupe de poissons, appelée *brodetto marchigiano*. Les habitants d'Ancona ont aussi une manière particulière de préparer la morue séchée. Le *stoccafisso in potacchio* se prépare en faisant mijoter le poisson avec des oignons, tomates, huile d'olive, poivre, persil, romarin, anchois broyés et, ajoutés au moment de servir, un peu de beurre et un soupçon de vin blanc.

Le cochon de lait a de tout temps joui d'une grande faveur dans la région d'Ascoli Piceno. Ainsi, à Fermo, par exemple, le règlement municipal créait autrefois aux édiles l'obligation de distribuer gratuitement à la population de la *porchetta* à l'occasion du passage dans leur cité d'un hôte de marque. Les légumes d'Ascoli Piceno sont de très bonne qualité et la population prétend même que nulle part ailleurs on ne sait préparer comme chez eux les *olive ripiene* (olives farcies, panées et frites). Si on peut trouver des olives partout, dit-on ici, les olives de Piceno sont les meilleures, tant elles sont grasses et charnues. Les escargots sont également très appréciés des Picenois, qui les dégustent aromatisés d'une variété locale de fenouil.

Les villes d'Ascoli-Piceno ont chacune leur spécialité culinaire : Offida est fière de ses gâteaux en forme de champignon, d'où leur nom *funghetti* ; Montegiorgio, de ses ravioli fourrés de chocolat ; Fermo excelle aussi dans la préparation de pâtisseries, dont le *casareccal*, un petit pain sucré et les *ciambelle col mosto cotto*, petits gâteaux rappelant des beignets.

Dans le district Pesaro-Urbino, la création culinaire la plus remarquable est la sauce à la duc d'Urbino. Au XV<sup>e</sup> siècle, la ville d'Urbino connut un certain développement grâce à la puissance de la famille des Montefeltro dont elle était le fief. Les hommes puissants n'étant pas entourés uniquement d'amis, Federigo de Montefeltro, duc d'Urbino au XV<sup>e</sup> siècle, avait peur d'être empoisonné, ce qui l'amena à bannir de sa table les condiments, qui risquaient de masquer le goût d'un poison. Comme, cependant, en bon aristocrate qu'il était, il aimait les plats épicés, il composa la recette d'une sauce, qu'un domestique digne de confiance préparait tout spécialement pour lui devant sa table avec des ingrédients dont il était seul avec le duc à détenir le secret. Il y a quelque temps, un dramaturge italien du nom de Paolo Serano, en se documentant en vue d'une pièce à sujet historique, découvrit la recette de cette sauce ducal. L'ayant essayée, il la trouva si bonne qu'il eut l'idée de l'exploiter commercialement. Sa composition reste toujours secrète, tout au plus sait-on qu'elle contient du miel. Le produit se vend en flacons dont l'étiquette s'orne du portrait du duc d'Urbino, fort impressionnant à cause d'une dépression à la naissance du nez tout au-dessous des yeux. Cette anomalie avait, elle aussi, à l'origine, la peur d'un attentat. Le duc, ayant eu un œil crevé par un faucon, redoutait d'être frappé du côté où il était aveugle. Aussi se fit-il enlever par un chirurgien la partie supérieure de l'os du nez, de manière à laisser un champ plus vaste à son œil unique.



## CHAPITRE III - RECETTES

Pour 6 à 8 personnes

PÂTE (voir page 44) :

2 ou 3 litres d'eau salée

FARCE DE VIANDE :

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon finement haché

1 gousse d'ail écrasée

375 g d'épinards frais, cuits, égouttés et hachés, ou la quantité correspondante d'épinards congelés et préparés de la même manière

30 g de beurre

500 g de bœuf passé 2 fois à la moulinette, ou du bœuf bouilli haché menu

2 foies de poulet

50 g de parmesan fraîchement râpé

1 petit pot de crème fraîche

2 œufs légèrement battus

1/2 cuillerée à café de marjolaine séchée et émiettée

Sel, selon le goût

Poivre noir fraîchement moulu

FARCE A LA BÉCHAMEL :

60 g de beurre

30 g de farine

1/4 de litre de lait

1 gros pot de crème fraîche

1 cuillerée à café de sel

1 pincée de poivre blanc

GARNITURE :

3/4 de litre de sauce tomate (voir page 44)

40 g de parmesan fraîchement râpé

30 g de beurre coupé en petits morceaux

### *Cannelloni*

ROULEAUX DE PÂTE FARCIS DE VIANDE  
ET GRATINÉS DANS LA SAUCE TOMATE

PÂTE :

Sur une planche farinée ou une serviette, étendez la pâte très finement et découpez 36 rectangles de 5 à 8 cm. Jetez-les dans de l'eau bouillante, à feu vif, et remuez avec une cuiller ou une fourchette en bois, pendant un moment, afin de les empêcher de coller. Faites prendre un bouillon et continuez la cuisson à feu vif en remuant de temps en temps pendant 5 minutes. La pâte doit être tendre mais non molle. Égouttez les cannelloni, laissez-les refroidir et étendez-les les uns à côté des autres sur une serviette pour qu'ils sèchent.

FARCE DE VIANDE :

Chauffez l'huile dans une casserole. Mettez-y les oignons, l'ail et faites cuire à feu doux, en remuant fréquemment 7 à 8 minutes. Dès que les oignons sont tendres, mais non brunis, ajoutez-y les épinards et continuez à remuer pendant 3 à 4 minutes. Dès que l'eau s'est évaporée et que les épinards commencent à s'attacher au fond, transvasez le mélange dans une grande jatte. Faites fondre une cuillerée à soupe de beurre dans la même sauteuse et faites-y revenir légèrement la viande hachée en remuant pour briser les grumeaux. Incorporez la viande dans le mélange d'oignons et d'épinards. Ajoutez une cuillerée à soupe de beurre dans la sauteuse et faites-y cuire les foies de poulet en les remuant pendant 3 à 4 minutes, le temps de leur donner une teinte dorée tout en les gardant roses à l'intérieur. Hachez les foies grossièrement et ajoutez-les dans la grande jatte avec 50 g de parmesan râpé, le petit pot de crème, les œufs et la marjolaine. A l'aide d'une cuiller en bois, mélangez doucement mais à fond tous ces ingrédients. Goûtez pour compléter, au besoin, l'assaisonnement au sel et au poivre.

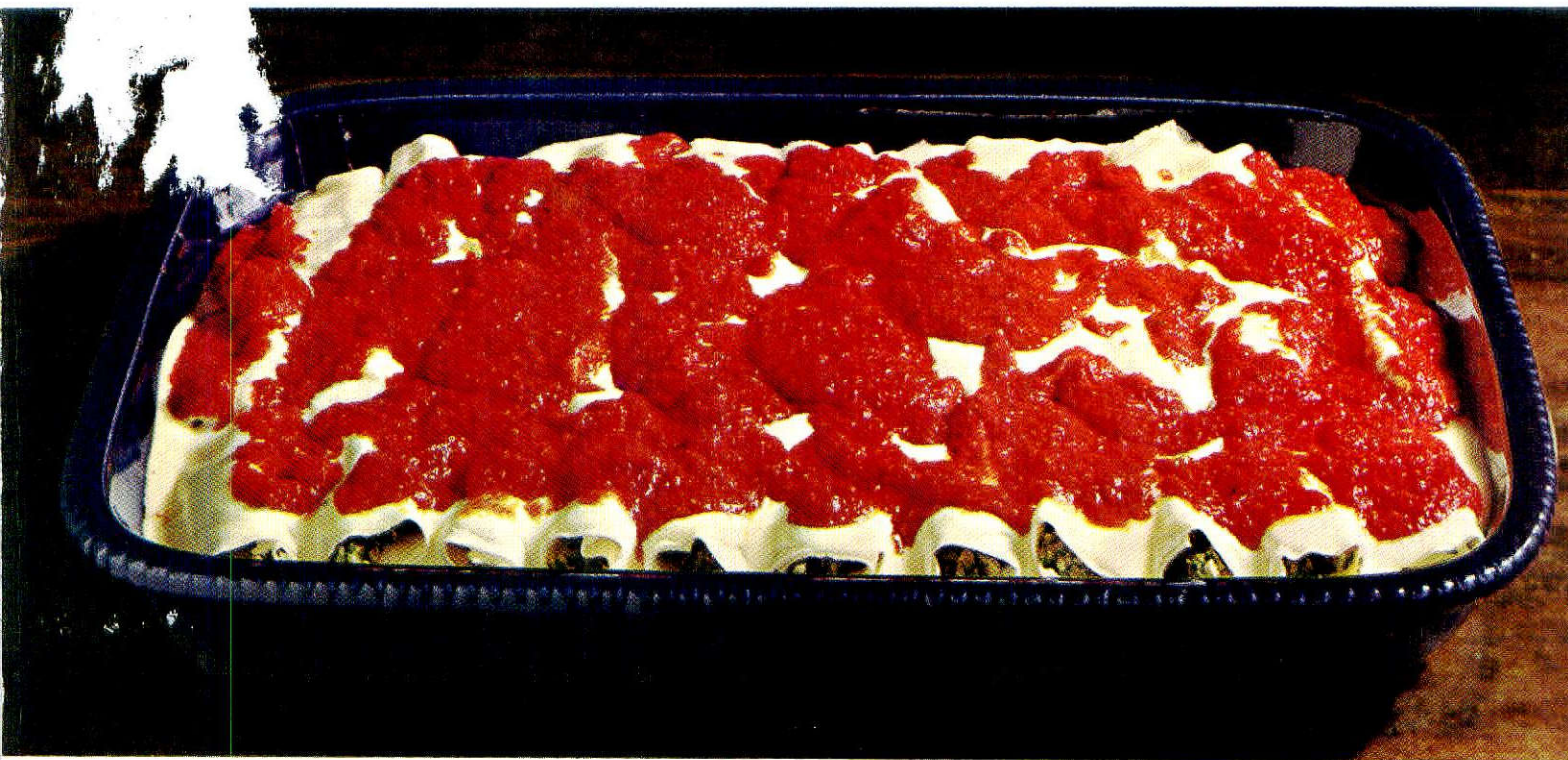
FARCE A LA BÉCHAMEL :

Faites fondre le beurre dans une casserole, à feu doux. Retirez la casserole du feu et ajoutez la farine en tournant. Versez le lait et la crème en agitant le mélange avec un fouet. Remettez ensuite la casserole sur le feu et faites cuire sans cesser de battre. Quand la sauce parvient à ébullition, et acquiert une consistance lisse, baissez le feu. Faites mijoter pendant 2 à 3 minutes en remuant, afin de laisser la sauce s'épaissir au point d'adhérer aux branches du fouet. Retirez-la alors du feu et assaisonnez-la avec du sel et du poivre.

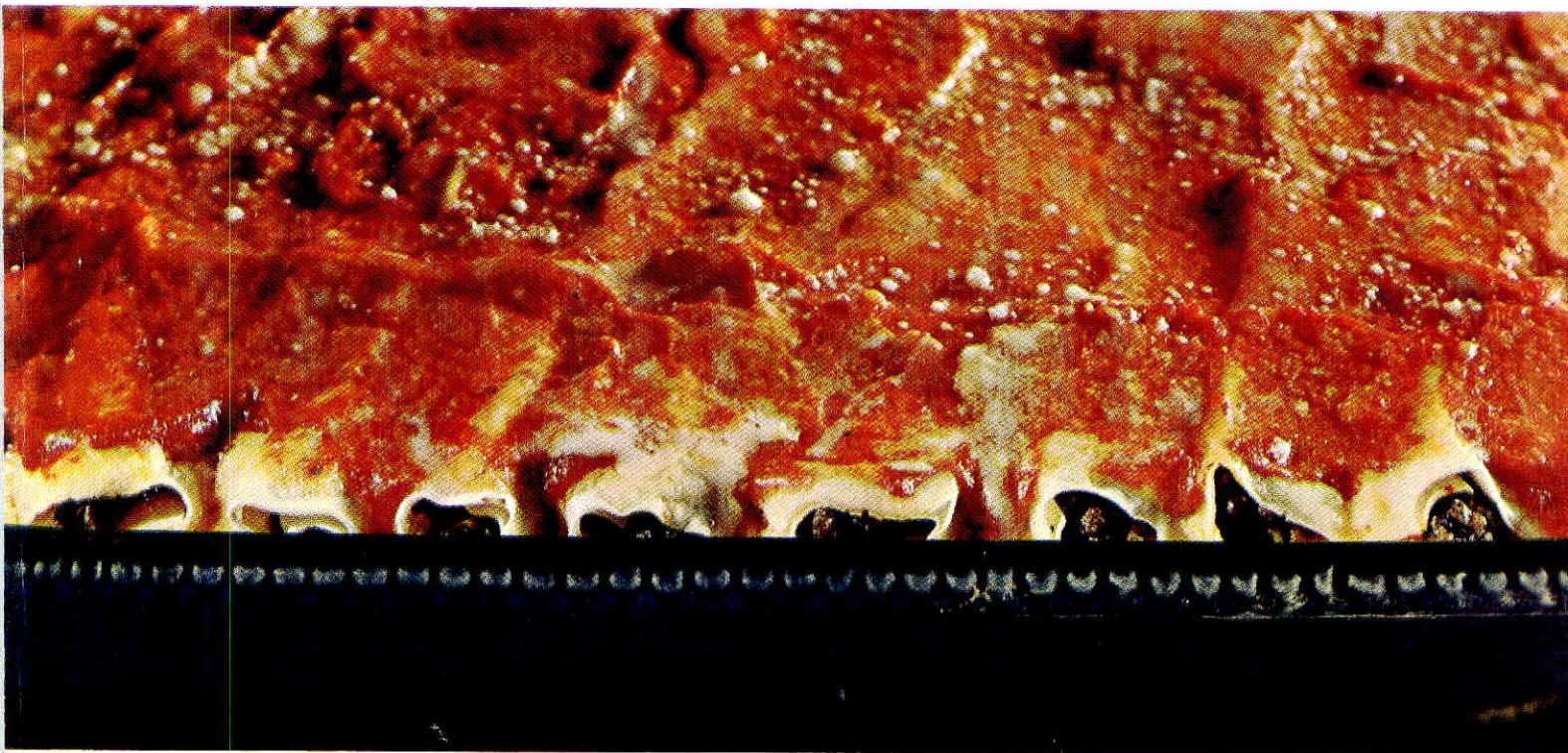
GARNITURE :

Chauffez d'avance le four en réglant le thermostat au numéro 5. Placez une cuillerée de farce sur la partie inférieure des rectangles de pâte et roulez-les. Versez une mince couche de sauce tomate dans 2 plats allant au four, de 25 à 35 cm. Disposez les cannelloni les uns à côté des autres pour former une couche sur la sauce tomate. Nappez-les de béchamel et versez le restant de la sauce tomate par-dessus. Parsemez le tout de parmesan râpé et garnissez de cubes de beurre. Faites gratiner les cannelloni découverts sur la grille centrale du four pendant 20 minutes. Quand le fromage est fondu et la sauce fumante, glissez le plat sous le grilloir bien chaud pendant 30 secondes afin de dorer la surface. On sert les cannelloni dans le plat où ils ont gratiné.





Les cannelloni, rouleaux de pâte farcis de foie de volaille et de viande de bœuf, d'épinards et de fromage, sont placés dans un plat ovale et nappés de *besciamella* (sauce béchamel) ainsi que d'extrait de tomate (*en haut*). Il ne reste plus qu'à les poudrer de parmesan râpé et à mettre le plat au four. Préparés de cette manière, les cannelloni sont non seulement exquis mais encore très nourrissants.





Pour 4 à 6 personnes

2 œufs  
650 g de riz (ou un reste de riz)  
(page 144)  
120 g de *mozzarella* coupé en dés  
10 cuillerées à soupe de chapelure  
Huile

## *Supplì al telefono*

### CROQUETTES DE RIZ AU FROMAGE

Battez les œufs avec une fourchette, sans insister. Incorporez-y le riz cuit et remuez doucement mais à fond, en veillant à ne pas écraser le riz. Puisez une cuillerée à soupe de riz, placez au milieu un dé de *mozzarella* et recouvrez-le d'une deuxième cuillerée de riz. Pressez les deux cuillerées l'une contre l'autre, de manière à former une boulette et recommencez. Vous pouvez aussi former les boulettes à la main. Roulez-les dans la chapelure et placez-les sur un papier sulfurisé. On peut faire frire les boulettes de riz aussitôt celui-ci cuit, mais leur confection est plus facile avec un riz qui a séjourné 30 minutes au réfrigérateur.

Chauffez l'huile dans une sauteuse. D'autre part, allumez le four en réglant le thermostat au numéro 5. Tapissez un gros plat allant au four avec du papier à pâtisserie et mettez-le dans le four dès qu'il est chaud. Faites frire les boulettes par 4 ou 5 à la fois pendant



Mettez une cuillerée à soupe de riz cuit dans une main, ajoutez-y le fromage et recouvrez-le de riz.



Formez avec le riz une boule; il faut que le fromage soit enveloppé de tous côtés.



Roulez la boule dans de la chapelure et mettez-la à frire. Le fromage, sous l'action de la chaleur, forme de longs filaments (à droite) d'où le nom de ce plat : fils téléphoniques.





5 minutes. Au bout de ce temps, le fromage a fondu et les boulettes sont dorées. Placez-les alors dans le plat au four, pour les rendre plus croustillantes. Au besoin, les boulettes peuvent être gardées au chaud dans le four pendant 10 minutes.

### *Abbacchio brodetto*

AGNEAU EN SAUCE

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 8. Faites frire les morceaux de graisse de porc dans une poêle épaisse, à feu vif, en remuant fréquemment pour obtenir des grattons croustillants et bien brunis. Retirez-les avec une écumoire et réservez-les. Dans la graisse formée dans la poêle, faites saisir l'agneau par 4 à 5 morceaux à la fois. A mesure qu'ils sont prêts, placez-les dans une cocotte. Versez dessus la graisse, en laissant une mince couche au fond de la poêle. Mettez celle-ci de côté pour vous en resservir au moment voulu.

Salez et poivrez les morceaux d'agneau, roulez-les dans la farine en vous servant d'une cuiller en bois pour bien répartir assaisonnement et farine. Placez la cocotte dans la partie supérieure du four et faites brunir la viande pendant 10 minutes en la retournant 2 ou 3 fois jusqu'à la formation d'une légère croûte. Retirez la cocotte du four et réduisez la chaleur de celui-ci au numéro 4.

Dans la graisse qui reste au fond de la poêle, faites revenir l'ail à feu doux pendant 1 minute, en remuant. Versez ensuite le vin et portez à ébullition pour le réduire à 4 cuillerées à soupe. Détachez les fragments qui ont collé au fond et à la paroi de la poêle. Versez le bouillon, puis arrosez les morceaux d'agneau qui se trouvent dans la cocotte de la totalité du jus contenu dans la poêle. Portez à ébullition la cocotte sur le dessus du fourneau. Ajoutez la feuille de laurier, mettez le couvercle et faites mijoter dans la partie inférieure du four pendant 1 heure 30. Vérifiez le degré de cuisson de la viande avec la pointe d'un couteau. Lorsqu'elle est suffisamment tendre, disposez les morceaux sur un plat chauffé et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium pour garder la chaleur. Passez au tamis fin le bouillon de la cocotte dans une petite casserole. Laissez-le reposer une minute puis dégraissez la surface. Battez les 2 jaunes d'œufs et le jus de citron dans un bol à l'aide d'un fouet et incorporez-y 2 cuillerées à soupe du bouillon chaud. Ajoutez encore 2 cuillerées en remuant, puis battez le mélange d'œufs et de citron, en le versant dans la poêle. A feu moyen, portez cette sauce à ébullition et laissez-la cuire en remuant pendant 30 secondes, ce qui suffit pour la faire épaissir. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement, s'il y a lieu. Arrosez de la sauce les morceaux d'agneau. Parsemez-les de persil et servez.

### *Piselli al prosciutto*

PETITS POIS AU JAMBON

Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre et jetez-y l'oignon haché. Faites cuire pendant 7 à 8 minutes sans laisser brunir, en remuant fréquemment. Versez-y les petits pois, le bouillon de poulet, couvrez et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. Quand les pois sont tendres, ajoutez le jambon coupé et, sans mettre le couvercle, laissez cuire le temps nécessaire pour faire absorber le liquide ce qui demande environ 2 minutes. Goûtez pour rectifier au besoin l'assaisonnement. Servez dans un plat chaud.

N. du P. : A la place de bouillon du poulet, vous pouvez utiliser de l'eau.

Pour 6 personnes

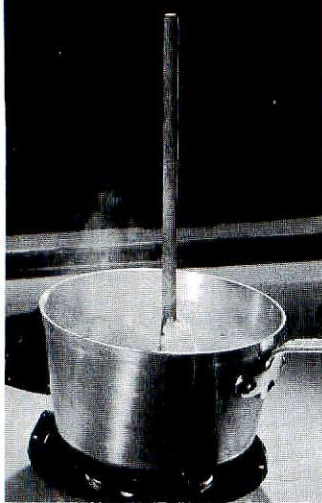
60 g de graisse de porc frais, coupé en dés  
1 kg d'épaule d'agneau désossée, coupée en morceaux (\*)  
1/2 cuillerée à café de sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
3 cuillerées à soupe de farine  
1 petite gousse d'ail écrasée  
1/2 verre de vin blanc sec  
3/4 de litre de bouillon  
1 feuille de laurier  
2 jaunes d'œuf  
1 jus de citron  
2 cuillerées à soupe de persil finement ciselé

\* On peut remplacer l'épaule par un gigot.

Pour 4 personnes

30 g de beurre  
1 oignon finement haché  
1 kg de petits pois frais (pois non écosés)  
4 cuillerées à soupe de bouillon de poulet  
60 g de jambon, coupé en julienne  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu





Quand une cuiller reste plantée au milieu de la casserole pleine de bouillie, celle-ci est suffisamment épaisse.



Étalez la bouillie à *gnocchi* en une couche de 6 mm d'épaisseur. Mettez-la à rafraîchir au réfrigérateur, puis découpez-y des ronds de 35 mm, avec un moule à gâteaux.



Aspergez de beurre fondu les *gnocchi*, poudrez-les de fromage râpé et laissez-les gratiner au four en réglant le thermostat au numéro 6. Il faut servir ce plat au sortir du four, alors qu'il bouillonne et forme des bulles à la surface.



## Gnocchi alla romana

QUENELLES DE SEMOULE AU BEURRE ET AU FROMAGE

Beurrez une grande feuille de papier à pâtisserie et réservez-la. Dans une casserole de 2 à 3 litres, à fond épais, faites bouillir doucement le lait additionné de sel, de noix de muscade et de poivre. Versez-y la semoule en pluie, en veillant à ne pas interrompre l'ébullition et en remuant constamment avec une cuiller en bois. Continuez à faire cuire jusqu'à ce que la cuiller reste plantée au milieu de la semoule épaissie. Retirez alors la casserole du feu.

Battez légèrement les œufs à l'aide d'une fourchette. Incorporez-y le parmesan râpé et mélangez avec la semoule. Quand tous les ingrédients sont intimement liés, étalez le mélange sur la feuille beurrée. En vous servant d'une spatule métallique ou d'un couteau (qu'il faut tremper de temps en temps dans de l'eau chaude), étalez régulièrement la semoule cuite de manière à former une couche de 6 mm d'épaisseur. Laissez-la au réfrigérateur pendant 1 heure pour que la semoule devienne bien ferme.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 6 et beurrez un plat creux allant au four. Découpez la pâte de semoule en petits ronds, à l'aide d'un moule à pâtisserie ou d'un verre (on peut aussi découper la semoule en triangles à l'aide d'un couteau bien tranchant). Transportez les *gnocchi* dans le plat où vous avez fait fondre le beurre et poudrez-les du restant du fromage. Faites gratiner les *gnocchi* sur la grille centrale du four pendant 15 minutes, au bout desquelles ils doivent être croustillants et dorés. Si vous voulez les faire brunir un peu plus, placez-les pendant 30 secondes sous le grilloir très chaud. Servez les *gnocchi alla romana* aussitôt sortis du four.

Pour 4 à 6 personnes

3/4 de litre de lait  
1 cuillerée 1/2 à café de sel  
1 pincée de noix de muscade râpée  
1 pincée de poivre noir fraîchement moulu  
100 g de semoule  
2 œufs  
160 g de parmesan fraîchement râpé  
60 g de beurre

## Coda alla vaccinara

QUEUE DE BŒUF BRAISÉE

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Salez et poivrez les tranches de queue, roulez-les dans de la farine et secouez pour enlever l'excédent. Dans un poêlon, chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand elle est sur le point de fumer, faites-y revenir les tranches de queue à feu vif, par 5 ou 6 à la fois, en les retournant à l'aide de pinces de cuisine pour les faire dorer des deux côtés.

Mettez la queue de bœuf dans une cocotte. Retirez du poêlon la majeure partie de la graisse, pour faire revenir dans la fine couche qui reste au fond l'oignon et l'ail, à feu moyen, pendant 8 à 10 minutes, en remuant fréquemment. Quand ils sont tendres et légèrement dorés, versez dessus le vin rouge et portez à ébullition à feu vif, en remuant continuellement. Le liquide s'étant évaporé en grande partie, versez dans le poêlon le bouillon de bœuf, faites cuire 2 minutes, puis arrosez la queue de bœuf du contenu du poêlon. Ajoutez les tomates hachées et égouttées, le concentré de tomate ainsi que les clous de girofle. Portez à ébullition à feu vif, mettez le couvercle et placez la cocotte sur la grille centrale du four, en réglant la chaleur de manière à faire mijoter la queue.

D'autre part, faites cuire dans 1/2 litre d'eau, pendant 5 minutes, le céleri coupé en julienne. Réservez-le après l'avoir égoutté pour l'ajouter à la queue de bœuf après 3 heures de cuisson. Recouvrez la cocotte et laissez cuire encore 30 minutes. Dégraissez dans toute la mesure du possible et servez dans la cocotte.

Pour 6 personnes

1 queue de bœuf de 1,500 kg coupée en morceaux de 2 à 3 cm  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
2 oignons finement hachés  
1 gousse d'ail écrasée  
1/2 verre de vin rouge  
1/4 de litre de bouillon de bœuf  
3 tomates grossièrement hachées  
1 cuillerée à soupe de concentré de tomate  
4 clous de girofle  
1/2 litre d'eau  
1 kg de cœurs de céleri coupés en julienne







# IV

## *Florence et la Toscane*

De la fenêtre  
du fort du Belvédère,  
le bastion le plus ancien  
de Florence, on aperçoit  
le campanile de Giotto  
et la coupole de l'église  
Santa Maria del Fiore,  
qui se détachent à l'horizon.  
Au premier plan,  
d'autres curiosités florentines :  
haricots dans une flasque,  
carafe d'huile d'olive,  
quelques têtes d'ail.  
Ce sont là les principaux  
ingrédients du plat le plus  
populaire de la région,  
*les fagioli nel fiasco*.

**L**a Toscane, qui fait une genouillère à la botte italienne entre Gênes et Rome, est considérée comme le cœur du pays. C'est là que l'on parle la langue la plus pure, que l'on observe les traditions avec le plus de rigueur, que la vie culturelle est la plus active. C'est dans cette région aussi que les coutumes culinaires sont le moins « corrompues » par des influences étrangères. Ce qui caractérise en effet la cuisine toscane, c'est la tendance à éviter des complications superflues. La qualité de la denrée prend une importance capitale, les sauces et les assaisonnements étant réduits au minimum. La cuisine toscane, bourgeoise, saine, économique, sans prétentions, fait fi des raffinements. Qui sait si ce n'est pas là le signe du raffinement suprême ?

La capitale de la Toscane, Florence, ville prestigieuse s'il en fût, éclipse la province environnante en la reléguant dans l'ombre. Lorsque le nom d'un mets est suivi de *alla fiorentina* (à la florentine), on devine en général qu'il s'agit d'un plat aux épinards, sous une forme ou une autre. On a même tendance, dans certains pays — bien à tort, d'ailleurs — à qualifier de « florentin » n'importe quel plat, du moment qu'il est garni d'épinards. Sur les vingt-neuf recettes classées dans le *Nouveau Larousse gastronomique* sous la rubrique de plats florentins, vingt-sept comprennent des épinards. Or, dans trois livres de cuisine italiens, pris au hasard, je n'ai découvert qu'une seule recette florentine utilisant ce légume. Pour un Italien, l'expression *alla fiorentina* désigne simplement la manière dont le mets donné se prépare à Florence, que l'on fasse appel ou non aux épinards pour le garnir.

Il suffit d'examiner quelques recettes en faveur à Florence pour s'en convaincre. L'une des plus simples, et des meilleures, est celle de la *trippa alla fiorentina*, tripes cuites dans un bouillon de poulet



ou de bœuf avec un bouquet garni et des légumes verts, et agrémentées de parmesan râpé (Répertoire des recettes.) Une autre spécialité de Florence, parmi les plus remarquables, est la selle de porc, mijotée avec des aromates — ail, clous de girofle, romarin —. Le nom italien de ce mets est *arista alla fiorentina*.

Nous ferons figurer encore dans ce palmarès le *pollo alla diavola*, poulet tendre, divisé en quatre et bouilli dans une sauce au beurre bien épicée (page 80), ainsi que l'omelette florentine, *tortino di carciofi*, qui se prépare avec des fonds d'artichauts tendres, coupés en morceaux et mêlés aux œufs (page 81).

La bonne cuisine régionale de Toscane n'est pas le fait des grands restaurants mais de petites auberges analogues aux *trattorie* romaines. Il vaut la peine de se mettre à la recherche de l'une de ces *taverne caratteristiche*, celles en particulier dont le nom commence par le mot *Buca* (littéralement « trou »).

Une *buca* est généralement un lieu exigu, situé parfois au sous-sol, comme la Buca di San Francesco, à Arezzo. Il fait cependant penser surtout à *bocca*, qui veut dire bouche.

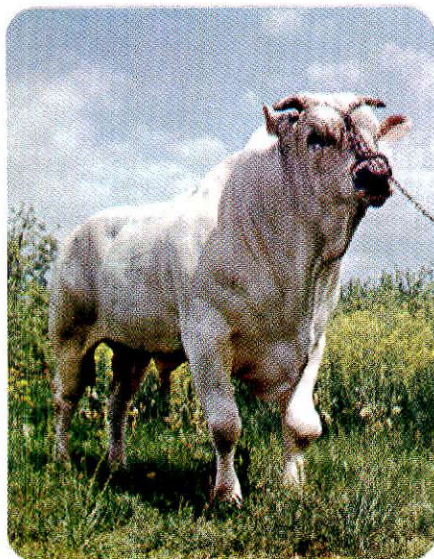
On n'y sert que des choses qui conviennent au palais du patron, dont les idées en matière culinaire manquent rarement d'originalité. Dans une *buca*, on mange à la table d'hôte, sans carte, et le client n'a pas d'autre choix que de faire honneur aux plats proposés par le maître de céans.

Que ce soit dans une *buca*, dans un restaurant ou chez soi, les traditions gastronomiques toscanes demeurent fidèles au bœuf, aux haricots et au Chianti. L'élevage de bœufs le plus ancien du monde est certainement celui de Chianina de Toscane. Dans la Rome antique, il fournissait déjà les bêtes que les prêtres sacrifiaient aux divinités. « Rien d'étonnant que notre cheptel donne la meilleure viande de bœuf », a déclaré un expert à la foire aux bovins de Chianina, « puisque de tous temps les prêtres ont été gloutons. » Avant l'ère chrétienne, quand les prêtres présidaient aux sacrifices, la boulimie devait être une maladie professionnelle : on abandonnait sur l'autel les entrailles des bêtes sacrifiées, que l'on livrait au feu, et les infortunés officiants étaient obligés de consommer les reliefs, c'est-à-dire des quantités impressionnantes de chair fraîche.

Les bovins de Chianina sont remarquables par la rapidité de leur croissance et par le poids qu'ils atteignent. Un taureau pèse à un an 500 kilos, à deux ans une tonne. J'ai eu l'occasion, à la ferme de la comtesse Marietta di Frassineto, située dans la vallée du Chiana, au sud d'Arezzo, d'admirer une bête primée, âgée de quatre ans, qui ne pesait pas moins de deux tonnes. Les bœufs de cette race sont menés à l'abattoir à quinze, seize ou dix-sept mois, c'est-à-dire bien plus tôt que leurs congénères d'autres races. A cet âge, on obtient une chair intermédiaire entre le bœuf et le veau, car il s'agit généralement de génisses. Mais, à quinze mois, si gros qu'il soit, le bovin de la race Chianina est encore un veau. En italien, on l'appelle *vitellone*, ce qui peut se traduire par « gros veau ». Sa viande est rouge comme celle du bœuf, dépourvue de graisse, et très riche en morceaux de premier choix.

Le bifteck de Chianina est le plat le plus fin de Florence, bien que les Florentins, qui se conforment rarement à l'opinion générale, préfèrent très nettement les grillades faites avec du bœuf non toscan. Quelle qu'en soit l'origine, celles-ci figurent sur le menu sous le nom de *bistecca alla fiorentina* (page 80) ou *costata alla fiorentina*. De nombreux gastronomes estiment que la *costata* (côte de bœuf), grillée sur un feu de charbon ou de bois, assaisonnée avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, est ce qu'on peut goûter de meilleur à Florence.

Grands amateurs de bœuf, les Toscans sont en outre des mangeurs de haricots. Les autres Italiens les appellent même *mangiafagioli*,



La meilleure viande de bœuf italienne est fournie par les bovins élevés dans la vallée du Chiana. Réputées depuis l'Antiquité pour la tendreté de leur chair, les vaches toscanes étaient très recherchées par les Romains.



appellation qui a une petite nuance péjorative, les haricots étant considérés comme une nourriture peu distinguée, tout juste bonne pour les paysans. Mais la passion des *fagioli*, commune à toutes les classes de la population toscane, plonge ses racines dans un passé glorieux. Ce fut, en effet, Alexandre de Médicis, duc de Florence au XVI<sup>e</sup> siècle, qui lança la mode des haricots importés depuis peu du Nouveau Monde.

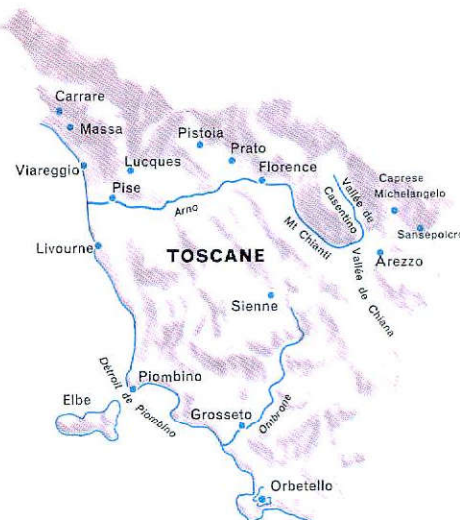
Les haricots peuvent figurer sur un menu toscan à n'importe quelle place, à la seule exception du dessert. Ils sont à la base de la *zuppa di fagioli* (soupe aux haricots), de la *minestrone di fagioli*, potage contenant en outre des tomates et des céleris, du *riso e fagioli* (riz aux haricots), de la *zuppa di fagioli con la pasta* (soupe aux haricots et aux spaghettis) (page 83). Parmi les entrées, le thon aux haricots (*fagioli toscanelli con tonno*, page 80) jouit d'une grande faveur. Le bifteck florentin est souvent servi aux petits pois (*piselli*), considérés bizarrement comme une variété de haricots. La *ribollita*, c'est-à-dire les restes du repas carné du dimanche, se mange réchauffée et garnie de haricots.

Les haricots, qui figurent aussi parmi les *antipasti* (hors-d'œuvre), constituent également des plats de légumes indépendants. L'un de ceux-ci porte le nom de *fagioli nel fiasco*, ce qui ne veut pas dire, comme on pourrait le croire, que les haricots soient un échec, mais seulement qu'ils ont été bouillis dans une bouteille vide de Chianti, afin de préserver dans toute la mesure du possible leur saveur, laquelle s'échappe au cours de la cuisson dans une casserole. Les haricots *nel fiasco* se mangent froids, assaisonnés d'huile, de sel, de poivre et d'un filet de jus de citron.

Le Chianti, présenté dans ses bouteilles caractéristiques, est peut-être le seul vin d'Italie que personne n'ignore à l'étranger. Cependant, le vin vendu sous cette appellation n'est pas toujours du vrai Chianti. Le pays du Chianti se trouve à cheval sur le district de Florence et celui de Sienne. Ses frontières sont fixées par la loi et seul peut être vendu comme *Chianti classico* le vin produit sur ce territoire. C'est un vin qui peut vieillir cinq à six ans, titrant entre 12 et 14°, généreux, ayant du corps, que l'on compare parfois au beaujolais et que les Italiens boivent beaucoup trop chaud. Les viticulteurs de l'endroit combattent les contrefaçons en apposant sur le goulot de chaque bouteille leur marque commerciale qui comporte un numéro et l'écusson de la Ligue du Chianti datant du Moyen Âge, qui représente un coq noir sur un fond doré et encadré de rouge clair. Pour ne pas être en reste, les exportateurs du vin dit Chianti, mais provenant de vignobles voisins, ont adopté un écusson à peu près identique. Les « faux » Chianti ne sont d'ailleurs pas des vins négligeables. Celui d'Arezzo, notamment, est très bon. En Italie, on appelle ces « sous-Chianti » *tipo Chianti*, c'est-à-dire vins du type Chianti. Il faut se méfier cependant des vins portant ce nom quand ils sont originaires d'autres provinces, à moins qu'ils n'aient subi victorieusement l'épreuve de votre palais.

L'un des meilleurs Chianti authentiques est le Chianti Brolio, nom d'une vieille famille toscane. Le château de Brolio et ses vignobles (voir les illustrations des pages qui suivent) se trouvent dans les montagnes qui se dressent entre Florence et Sienne.

La Toscane produit en outre d'autres vins rouges de qualité, comme le Carmignano ou le Montepulciano. Sienne passe même pour être la capitale italienne du vin. C'est là que siège l'Académie nationale des vins et du raisin et que se tient l'exposition permanente des vins italiens dans les chais du château des Médicis. La région toscane produit des vins rouges pour accompagner le rôti et des vins blancs pour les poissons. Un *moscato* de l'île d'Elbe (île au large de la côte toscane), riche en fer et en phosphates, est à la fois un aliment et



Dans toute la Toscane, comme dans sa capitale, Florence, on mange simplement et on arrose les repas avec du Chianti, cru généreux produit par les vignobles cultivés entre Florence et Sienne. La vallée du Chiana offre une viande de bœuf d'une renommée mondiale ainsi que des melons géants et du menu gibier. Arezzo a ses jambons exquis et les eaux de l'Arno fourmillent de truites. La meilleure huile d'olive d'Italie se fait à Lucques, ville toscane.

Suite page 78



L'auteur (*ci-dessous, à droite*) dîne avec la famille des Ricasoli au château de Brolio, que les tenants de ce nom habitent depuis 1141.





## Le Chianti de Brolio

Le Chianti de Brolio, domaine de la famille Ricasoli, produit les Chianti « classiques » les plus réputés. Il y a bien mille ans que l'on fait du vin à Brolio; toutefois, pendant la Renaissance, les barons Ricasoli étaient davantage préoccupés par les guerres qui opposaient alors Florence à Sienne que par l'amélioration de leurs crus. Au xvi<sup>e</sup> siècle, les guerres étant finies, les produits de leurs vignobles acquirent une renommée mondiale, qu'ils gardent jusqu'à ce jour. Parmi les meilleurs, citons le Castello di Meleto, vin rouge léger, couleur de rubis, le Brolio Bianco, vin blanc sec, le Brolio Vin Santo, vin doux fait avec du raisin sec et vieilli dans des tonneaux de chêne, et le Castello di Brolio, vin rouge dont les bons millésimes sont mis en bouteilles et vendus sous le nom de Riserva di Brolio. Les vins de Brolio comptent parmi les rares vins italiens mis en bouteilles au château.



Au château de Brolio, le baron Bettino Ricasoli (à gauche) et son directeur du domaine dégustent l'un de leurs meilleurs crus de vin rouge.



Les flasques de Brolio, habillées de paillassons, sont généralement en forme de poire; il en existe aussi qui reproduisent les contours d'une lyre.

Au verso : Au moment des vendanges, le transport du raisin est assuré par des chariots à bœufs.











## Quelques vins d'Italie

L'Italie produit des centaines de sortes de vins et en exporte un bon nombre, parmi les meilleurs, dans presque tous les pays, où ils se vendent à des prix raisonnables. Les bouteilles ci-contre, qui contiennent les unes du vin doux, les autres du vin sec, et proviennent en partie du Nord, en partie du centre ou du Sud, donnent une idée de la vaste gamme des produits des vignobles italiens. La liste ci-dessous correspond à cet assortiment de bouteilles.

1. BARDOLINO, vin rouge léger, au bouquet agréablement amer, piquant et sec, fait avec du raisin de la région du lac de Garde, près de Vérone.

2. RAVELLO ROSATO, rosé légèrement doux, des environs de Salerne. Son goût délicatement fruité le recommande pour les entremets particulièrement en faveur dans le Sud de l'Italie.

3. VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI, produit des vignobles des Marches et de l'Italie centrale (Ancône). C'est un vin blanc sec à la saveur quelque peu amère, qui accompagne de préférence le poisson. Il se classe parmi les crus supérieurs.

4. FREISA, vin rouge-grenat du Piémont légèrement rude en sa jeunesse, mais de parfum délicat.

5. FRASCATI, vin de table romain, qui réserve parfois des surprises. Il peut être très bon ou très mauvais, mais quelle qu'en soit la qualité, il n'est jamais cher. Tantôt sec, tantôt demi-doux, il est couleur de paille et, quand il est bon, il a un goût agréablement velouté et frais.

6. ORVIETO, vin blanc d'Ombrie au goût fruité. Servi généralement comme vin de dessert, il est parfois sec, parfois plus ou moins doux.

7. GRIGNOLINO, cru piémontais, est un des meilleurs vins rouges d'Italie. Son goût de noisette s'harmonise parfaitement avec de la viande de bœuf ou autre.

8. VALPOLICELLA, vin moelleux, d'un rouge sombre, produit dans la région de Vérone. Il accompagne honorablement les repas les plus fins, sans masquer la saveur des plats les plus relevés car il a pourtant assez de corps pour conserver la sienne.

9. BARBARESCO, vin rouge de la région de Turin, suffisamment corsé pour arroser les meilleurs rôtis.

10. BAROLO, le meilleur cru rouge du Piémont. Avec une teneur en alcool assez faible, il est corsé et velouté à souhait. Pour être bon, il doit être vieux d'au moins trois ans. Les meilleurs millésimes vieillissent même pendant huit ans.

11. BROLIO, excellent *Chianti classico*, ce vin cache derrière son goût un peu fort un bouquet capiteux et subtil. Il est produit dans la région dite *zona classica* de la Toscane.

12. SOAVE, vin blanc, produit des vignobles des environs de Vérone, ce vin doux et délicat est classé parmi les meilleurs d'Italie. Son bouquet est si particulier qu'il suffit d'y avoir goûté une fois pour ne plus jamais le confondre avec les vins d'autres provenances.

13. EST ! EST ! EST ! Ce vin blanc de qualité produit à Montefiascone, près de Rome, possède une légende vieille de huit cents ans, qui explique son nom amusant. Il est tantôt sec, tantôt semi-doux.

14. CHIANTI. Cette appellation s'applique surtout au vin toscan d'une origine bien déterminée, mais elle est employée en outre pour désigner des produits de vignobles d'une région voisine. Ainsi on distingue le *Chianti classico* des Chianti ordinaires.





1. Bolla 1962
2. Bolla 1962
3. Bolla 1962
4. Bolla 1964
5. Bolla 1962
6. Bolla 1962
7. Bolla 1962
8. Bolla 1962
9. Bolla 1961
10. Bolla 1953
11. Brolio 1962
12. Bolla 1962
13. Bolla 1962
14. Bolla 1962



un tonique. Un *moscatello* de Montalcino, dont la teneur en alcool est faible (7-8°), vin blanc, est considéré comme bon pour les enfants. Il ne faut pas oublier non plus le simple *vino santo toscano*, que chaque cultivateur de cette province fabrique avec le raisin trouvé au plus près. Ces modestes viticulteurs se montrent très parcimonieux de leur produit, dont ils offrent à leurs visiteurs un petit verre uniquement à de grandes occasions.

Aucune des villes toscanes ne souffre de comparaison avec Florence. En matière de gastronomie, cependant, Arezzo, vieille cité dont l'origine remonte à l'époque étrusque, est une rivale sérieuse pour la capitale. « Une race bien nourrie produirait-elle plus souvent des génies que les autres ? » s'est demandé un écrivain-gastronome. La longue liste des grands hommes originaires d'Arezzo, qui se sont illustrés au Moyen Âge, ou sous la Renaissance, semble confirmer cette hypothèse. Nous nous contenterons de citer Guido d'Arezzo, inventeur des noms de la gamme musicale, le poète Pétrarque et l'écrivain satirique Arétin. En outre, le peintre Piero della Francesca, célèbre pour ses fresques, naquit au xv<sup>e</sup> siècle à Sansepolcro, près d'Arezzo, et Michel-Ange, le plus grand des peintres et sculpteurs italiens, était originaire de la ville de Caprese, distante d'Arezzo d'une vingtaine de kilomètres.

Parsemée de vallées et dominée par des collines boisées, la région toscane produit tout ce qu'il faut pour faire de la bonne cuisine. La vallée de l'Arno, rivière dont le lit est un étroit ravin encaissé de monts couverts de forêts, est connue pour ses petits jambons succulents, dits jambons d'Arezzo, ses truites au parfum délicat, et ses savoureuses châtaignes. La vallée de l'Arno est à juste titre fière de ses poulets. Des melons géants sont cultivés dans la vallée du Chiana. La province de la Toscane est en outre très giboyeuse. Un lièvre resté suspendu pendant au moins deux jours fournit la garniture d'un mets à base de pâtes, dont Arezzo a la spécialité : les *pappardelle al sugo di lepre*.

Pour confectionner cette sauce, ou toute autre sauce d'ailleurs, il est recommandé de se servir de l'huile de Lucques, la meilleure de toutes celles fabriquées en Italie. Aussi est-ce à la fin de l'été et au début de l'automne, au moment où l'on presse les olives, que l'on mange le mieux à Lucques.

C'est aussi la saison de l'abattage des cochons. La viande de porc sert en Toscane à la préparation d'un grand nombre de mets. Les ménagères préparent en outre avec le sang de porc, le *biroldo*, une sorte de boudin aromatisé aux herbes fines. Enfin, la chasse étant alors ouverte, le gibier apparaît sur les tables, accompagné bien souvent de purée de châtaignes, dont c'est également la saison. Sous forme de farine, les châtaignes s'emploient aussi dans la pâtisserie.

De 1162 à 1847, Lucques fut un État indépendant. Certains documents de ses archives remontent même jusqu'à 790. Les habitants de cette ville ayant toujours été portés sur les douceurs, les spécialités ucrées de Lucques sont nombreuses. Le *buccellato* est un gâteau en forme d'anneau, fait avec de la farine, du sucre, de la vanille, des raisins secs, des graines d'anis, que l'on sert avec des fraises macérées dans du vin doux. Les *cenci*, c'est-à-dire des lambeaux, sont un dessert très prisé, que Lucques partage avec d'autres régions de la province toscane, notamment celle de Massa-Carrare. Les *cenci alla fiorentina* (page 83) sont des pâtisseries en forme de nœuds ou d'arcs de cercle, frites à l'huile, et qui rappellent fortement les beignets. On les sert traditionnellement pendant les fêtes enfantines, car ils ont beaucoup de succès auprès des gourmets en herbe.

Dans la partie côtière de la province, la cuisine toscane a subi l'influence de la mer, qui se traduit d'ailleurs très discrètement. Au sud de Florence, dans la région de Grosseto, la pêche le dispute



à la chasse, et on peut en constater les effets dans les répertoires établis par des gastronomes locaux, qui ne comptent pas moins de cinquante-huit spécialités toscanes. Vingt d'entre elles sont classées dans le chapitre des poissons et soupes aux poissons, quinze seulement dans celui du gibier. La ville de Grosseto est connue pour ses anguilles grasses qu'on appelle ici *capitoni*. Pendant la période des fêtes de fin d'année, les anguilles prennent pour la plupart le chemin de Rome et de Naples, où elles sont très recherchées pour le dîner de la veille de Noël. Cependant, le district de Grosseto possède un arrière-pays assez important et très giboyeux. On y chasse non seulement le gibier à plumes et le lapin mais aussi le cerf, voire le sanglier.

Bien que située à dix kilomètres du littoral, la ville de Pise fut au Moyen Âge l'une des grandes puissances maritimes grâce à l'Arno, navigable jusqu'à la ville, du fait de sa large embouchure. Ainsi, la ravissante église de Santa Maria della Spina fut construite en 1230 à l'intention des marins. L'Arno, dont l'embouchure est aujourd'hui ensablée, fournit à Pise sa plus célèbre spécialité : *le cee*. Ce mot, qui appartient au dialecte local, se traduit en bon italien par *cieche*. Il désigne les civelles, petites anguilles encore aveugles (\*), que l'on mange frites à l'huile, poivrées et aromatisées à la sauge.

L'une des soupes de poissons les plus réputées de la région méditerranéenne doit son nom à la ville toscane de Livourne, dont le port demeure très important. Appelée *cacciucco alla livornese* (page 81), cette sorte de bouillabaisse qui soutient la comparaison avec la bouillabaisse marseillaise se fait avec des poissons de diverses sortes, du vin blanc et toute une série d'épices. Pour faire un bon *cacciucco*, il faut des flétans, des maquereaux, de la morue ainsi que, pour être fidèle à la tradition, quelques coquillages.

L'île d'Elbe, où Napoléon séjourna pendant dix mois, fait partie du district de Livourne. Durant la saison de la chasse, le gibier, qui y est abondant, permet de varier l'ordinaire, où les fruits de mer, la langouste notamment, tiennent une place de premier plan, à côté du denté, poisson à chair blanche et à dents acérées, et des poulpes (*polpi*). Le menu peut varier, mais quoi qu'on vous serve, vous pouvez être sûr que le poisson et les crustacés seront de première fraîcheur : aucun habitant de l'île ne s'aviserait d'acheter un poisson qui ne soit pas vivant.

Walter Savage Landor, écrivain anglais connu pour son caractère irascible, qui vécut à Florence durant une trentaine d'années, était un fameux gourmet en même temps qu'un horticulteur fervent. Ses deux passions entrèrent un jour en collision, démontrant le bien-fondé de sa réputation de violence. Son domestique lui ayant présenté un plat qu'il jugea raté, Landor, fou de rage, le jeta par la fenêtre. Mais aussitôt, il s'écria, horrifié : « Mon Dieu, j'ai abîmé mes plus belles tulipes ! C'est sous ma fenêtre que je les ai plantées ! »

(\*) N. du P. : Ce frai d'anguilles est commun à la Loire (civelles de Nantes) et à l'Adour où on le nomme « piballes ».



## CHAPITRE IV - RECETTES

Pour 4 personnes

- 100 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de cuillerée à café de piment rouge séché
- 1 oignon émincé
- 2 cuillerées à soupe de persil (plat de préférence) finement coupé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poulet de 1,250 kg à 1,500 kg, coupé en 4
- 1 citron coupé en quartiers

### *Pollo alla diavola*

POULET GRILLÉ « A LA DIABLE »

Chauffez le grilloir du four. Mélangez le beurre fondu, l'huile et le piment rouge dans un bol. Dans un autre bol, mettez le persil et l'oignon haché ainsi que l'ail écrasé. Ajoutez 4 cuillerées à café du mélange beurre-huile et réservez.

Lavez rapidement les quarts de poulet à l'eau courante froide et séchez-les avec des serviettes. Enduisez-les de chaque côté de la moitié du contenu du premier bol, salez légèrement. Posez les quarts de poulet sur le grilloir en tournant la peau vers le bas et faites-les griller à 10 cm de la flamme. Au bout de 5 minutes, arrosez le poulet du restant du mélange huile-beurre et faites encore griller pendant 5 minutes. Arrosez à nouveau et retournez les morceaux de poulet. Continuez la cuisson pendant 10 à 15 minutes, en arrosant toutes les 5 minutes avec le jus formé dans la plaque du grilloir. Le plat est prêt lorsque la cuisse du poulet, piquée à l'aide d'un couteau pointu, rend un jus clair. A l'aide d'une petite spatule métallique, enduisez chaque morceau avec le mélange oignon-persil (en le faisant adhérer par tapotements) et laissez griller le poulet pendant 3 à 4 minutes pour en dorer la surface. Pour servir, disposez les quarts de poulet sur un plat chauffé et arrosez-les du jus restant sur la plaque. Garnissez-les de quartiers de citron.

Pour 4 personnes

- 12 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillerées à soupe de persil plat si possible, finement coupé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 cuillerée à café de marjolaine séchée
- 1,250 kg à 1,500 kg d'entrecôte ou de faux-filet en un morceau épais de 25 mm environ
- Sel

### *Bistecca alla fiorentina*

BIFTECK MARINÉ ET GRILLÉ

Dans un plat allant au four suffisamment grand pour contenir la viande, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre, le persil, l'ail et la marjolaine. Mettez la viande dans cette marinade et tournez-la plusieurs fois pour qu'elle s'en imprègne. Laissez-la mariner ensuite à la température ambiante pendant quelques heures au moins, ou au réfrigérateur pendant 6 heures, en la retournant de temps en temps.

Chauffez le grilloir du four au maximum. Sortez le bœuf de la marinade, essuyez-le avec des serviettes et faites-le cuire à 7,5 cm du grilloir, pendant 4 minutes de chaque côté, ou plus si vous l'aimez bien cuit. (S'il résiste légèrement à la pression du doigt, sans être très mou ni très ferme, il est à point.) Placez la pièce de viande sur un plat chauffé et salez-la avant de la couper en tranches.

Pour 4 à 6 personnes

- 500 g de haricots blancs (frais de préférence)
- 2 litres d'eau
- 65 g d'huile d'olive
- 1/2 cuillerée à café de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- 4 cuillerées à soupe d'échalotes finement hachées
- 2 cuillerées à soupe de persil haché, de préférence plat
- 1 boîte de thon en conserve à l'huile d'olive

### *Fagioli toscanelli con tonno*

SALADE DE THON AUX HARICOTS BLANCS

Si vous employez des haricots secs, mettez-les dans une casserole pleine d'eau et portez-les à ébullition. Au bout de 2 minutes, retirez-les du feu et laissez-les tremper pendant 1 heure. Faites-les cuire ensuite dans la même eau, à feu doux, pendant 1 heure 1/2, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Égouttez, transférez dans un saladier et laissez refroidir.

Préparez une sauce avec de l'huile d'olive, du jus de citron, sel et poivre et versez-la sur les haricots. Ajoutez échalotes et persil et mélangez. Mettez les haricots dans un plat, partagez le thon en morceaux et disposez-les sur les haricots. On peut servir cette salade comme entrée ou avec des hors-d'œuvre variés.



## *Cacciucco alla livornese*

BOUILLABAISSE A LA LIVOURNAISE

Retournez les langoustes une à une sur le dos et sectionnez la queue. Coupez chaque queue en deux dans le sens de la longueur. Détachez les grandes pinces du corps et sectionnez les articulations. Incisez d'un coup sec, à l'aide d'un couteau tranchant, le dessous de chaque pince, ce qui permet ensuite d'extraire plus facilement la chair. Découpez les antennes et fendez le corps de la langouste en deux dans le sens de la longueur. Jetez l'estomac qui se trouve près de la tête et le boyau qui le prolonge. Enlevez et réservez le foie, d'un brun verdâtre, et les œufs noirs à l'aspect de caviar, s'il y en a. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole, à fond épais. Jetez-y l'oignon et faites-le cuire à feu doux en remuant fréquemment. Au bout de 8 à 10 minutes, quand il est légèrement doré, ajoutez l'ail, la sauge et faites cuire encore 1 minute en remuant. Versez le vin dans la casserole et portez à ébullition sur feu vif, toujours en remuant pour réduire le liquide de moitié. Ajoutez ensuite le concentré de tomate dilué, le bouillon de palourdes, le laurier et le sel. Baissez le feu et faites mijoter la sauce à moitié couverte, pendant 10 minutes.

Plongez dans la sauce légèrement bouillante le calmar, couvrez et prolongez la cuisson pendant 10 minutes. Ajoutez les langoustes, couvrez à nouveau et faites cuire encore pendant 5 minutes. Mettez ensuite dans la sauce le poisson. Remettez le couvercle et laissez cuire pendant 5 minutes. Ajoutez enfin les coquilles Saint-Jacques et prolongez à nouveau la cuisson pendant 5 minutes. A l'aide d'une écumoire, puisez dans la casserole, pour les mettre sur le plat, le poisson et les crustacés cuits et disposez-les soigneusement. Passez au tamis fin le foie et les œufs et ajoutez-les à la sauce chaude. Faites mijoter un instant, rectifiez l'assaisonnement, au besoin, et arrosez de cette sauce le poisson et les crustacés. Poudrez de persil coupé et de zeste de citron râpé. Garnissez le plat tout autour de rôties frottées à l'ail.

RÔTIES A L'AIL :

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Éparpillez les tranches de pain sur une feuille à pâtisserie huilée et faites-les rôtir pendant 15 minutes sur la grille centrale du four. Mélangez l'huile et l'ail écrasé et frottez de ce mélange les tranches de pain rôties. Retournez ensuite les rôties et faites-les dorer au four pendant 15 minutes encore.

## *Tortino di carciofi*

OMELETTE AUX CŒURS D'ARTICHAUTS

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 6, battez les œufs, pour obtenir la consistance d'une omelette et salez-les. D'autre part, chauffez l'huile d'olive dans une casserole. Plongez-y les cœurs d'artichauts et faites-les cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant fréquemment. Ce temps doit suffire pour les dorer. Disposez les cœurs dans le fond et versez dessus les œufs battus. Mettez le plat sur la grille supérieure du four pour 15 minutes. Retirez-le dès que l'omelette est ferme et ne laisse pas de trace sur le couteau qu'on y enfonce. Servez le *tortino* aussitôt prêt.

NOTA - En Italie, le *tortino* se fait habituellement avec de petits artichauts. Après les avoir préparés en réservant uniquement la partie comestible, on les fait cuire pendant 15 minutes avant de les faire sauter.

Pour 6 personnes

- 2 langoustes vivantes de 500 g
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 1 cuillerée à café de feuilles de sauge séchées
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 500 g de calmar (facultatif) coupé en tronçons de 1 cm
- 500 g de coquilles Saint-Jacques en tranches
- 250 g de chacune des 2 sortes de poissons blancs, choisis entre les espèces suivantes : flétan, flet, maquereau, sole, rascasse, loup, lieu, labre, coupés en tronçons de 5 cm
- 2 cuillerées à soupe de persil plat finement coupé
- 1 cuillerée à soupe de zeste de citron fraîchement râpé
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate dilué dans 1 tasse d'eau
- 8 cuillerées à soupe de bouillon de palourdes
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillerée à café de sel

RÔTIES A L'AIL :

- Une douzaine de tranches de pain blanc de 2 cm d'épaisseur
- 2 à 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 gousses d'ail finement hachées

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Quelques cœurs d'artichauts frais, coupés en quartiers dans le sens de la longueur







## *Zuppa di fagioli con la pasta*

SOUPE DE HARICOTS AUX PÂTES

Dans une casserole de 3 à 4 litres, mettez les haricots dans 2 litres d'eau et faites-les bouillir à feu vif pendant 2 minutes. Retirez du feu, laissez les haricots tremper dans l'eau de cuisson pendant 1 heure. Égouttez-les et réservez le bouillon. Ajoutez-y de l'eau froide pour obtenir 2 litres. Hachez ensemble le jambon, l'oignon et l'ail, pour obtenir le mélange appelé *battuto*. Chauffez l'huile dans une grosse casserole, versez-y le *battuto* et faites-le revenir pendant 10 minutes en remuant fréquemment. Ajoutez les haricots, l'eau et le porc, salez et poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 1 heure à 1 heure 30 après avoir couvert à moitié, le temps d'attendrir les haricots. Retirez le porc salé et dégraissez. Faites cuire à nouveau à feu doux, en remuant constamment, pendant 1 minute ou 2. Ajoutez les spaghetti et laissez cuire 10 à 15 minutes. Goûtez pour voir si la soupe est suffisamment assaisonnée puis versez-la dans une soupière et poudrez-la de fromage râpé.

Pour 4 à 6 personnes

250 g de haricots blancs  
2 à 2 litres 1/2 d'eau  
250 g de jambon fumé, coupé en morceaux de 6 mm  
2 oignons finement hachés  
Quelques branches de céleri finement haché  
1 gousse d'ail écrasée  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
250 g de porc maigre, en un seul morceau  
1 cuillerée 1/2 de sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
2 poignées de spaghetti cassés en morceaux de 25 mm  
Parmesan fraîchement râpé

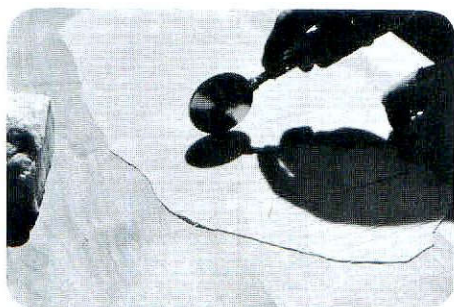
## *Cenci alla fiorentina*

BEIGNETS DE FLORENCE

Versez 200 g de farine dans un grand récipient. Faites un puits et mettez-y les œufs, les jaunes d'œufs, le rhum, une cuillerée à soupe de sucre glace et le sel. En vous servant d'une fourchette, ou à la main, mélangez jusqu'à ce que toute la farine soit absorbée, ce qui permet de former avec la pâte une boule. Poudrez du restant de farine une planche à pâtisserie ou un linge et pétrissez pendant 10 minutes pour incorporer cette couche de farine. La pâte doit être lisse et luisante. Mettez-la à rafraîchir au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Faites chauffer très fort dans une poêle bien creuse ou une bassine 8 à 10 cm d'huile. Divisez la boule de pâte en 4. Roulez le premier quart le temps nécessaire pour que la pâte atteigne la finesse d'une feuille de papier et coupez-le, avec une roulette à pâtisserie ou un couteau bien tranchant, en rubans longs de 15 cm environ et larges d'un peu plus de 1 cm. Faites-en des nœuds sans trop les serrer et faites-les frire par 4 ou 5 à la fois. Au bout de 1 à 2 minutes, ils sont suffisamment dorés. À l'aide de pinces de cuisine ou d'une écumoire, sortez les *cenci* de la friture et placez-les sur des serviettes pour les égoutter. Recommencez la même opération avec le restant de la pâte. Au moment de servir, poudrez les *cenci* de sucre glace.

Pour obtenir environ 4 douzaines

225 g de farine ordinaire  
2 œufs entiers  
2 jaunes d'œufs  
2 cuillerées à soupe de rhum blanc ou ambré  
Sucre glace  
1 pincée de sel  
Huile



Pour confectionner des *cenci* (ci-contre), il faut préparer une pâte bien étendue et la couper en bandes de 12 mm de large et de 15 à 20 cm de long.



Prenez chaque ruban de pâte entre vos mains, formez un nœud lâche et passez-y une extrémité du ruban. Évitez de serrer le nœud.



Jetez les nœuds dans une bassine à friture par petites quantités à la fois. Dans l'huile bouillante, la pâte gonfle et prend la forme caractéristique des *cenci*.







# V

## Bologne, capitale de l'Italie du Nord

Si la Toscane, avec sa capitale, Florence, est la patrie de la cuisine italienne la plus pure, *Bologna la grassa*, comme les Italiens appellent cette grande cité de la partie septentrionale de leur pays, peut être considérée comme la capitale gastronomique du Nord. Les Bolognais, et d'une manière générale les habitants de toute la province d'Émilie-Romagne, passent en Italie pour des gloutons. A mon avis, il serait plus juste de les qualifier de « bonnes fourchettes ». « C'est en Émilie », affirme un écrivain contemporain, « que la cuisine italienne atteint le degré de perfection le plus élevé ». Un auteur du XIX<sup>e</sup> siècle, Pellegrino Artusi, qui était un gastronome averti, écrit dans son livre *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* : « Lorsqu'on vous parle de la cuisine bolognaise, vous pouvez faire la révérence, car elle le mérite. »

C'est une cuisine un peu trop riche, peut-être... mais combien succulente et savoureuse. Elle est aussi très saine... les octogénaires et les nonagénaires sont en effet plus nombreux [dans cette région] que partout ailleurs ».

L'Émilie-Romagne doit la première partie de son nom double à Lépide (Marcus Aemilius Lepidus), personnage important du II<sup>e</sup> siècle avant notre ère, qui fit construire la voie Émilienne — transformée aujourd'hui en autoroute — pour relier, à travers la plaine, Rimini à Plaisance.

C'est en son souvenir que la partie septentrionale de la province a pris le nom d'Émilie. La partie méridionale fut baptisée Romania par les colons de Byzance qui la conquièrent au Moyen Âge. Par la suite, ce nom latin fit place au nom italien Romagna.

L'Émilie-Romagne est l'une des régions les plus plates d'Italie (bien qu'on y trouve de très belles montagnes) et aussi les plus fertiles. On y cultive le blé et, à un degré moindre, du maïs. C'est cette

La boutique d'un marchand de volailles et de gibier bolognais ne manque pas de pittoresque. Sur cette photographie, on reconnaît, à gauche, un sanglier, avec une feuille de laurier dans la bouche, le laurier étant couramment employé pour aromatiser la chair de cet animal, à droite, une biche suspendue par les pattes. La cuisine bolognaise, riche et raffinée, donne le ton à la gastronomie de l'Italie du Nord.



province qui fournit en betteraves les raffineries de sucre de Ferrare. Les tomates d'Émilie-Romagne ne sont pas moins savoureuses que celles des autres régions d'Italie. La ville de Ravenne a, depuis l'Antiquité, la réputation de produire les meilleures asperges d'Italie, la ville de Vignola les meilleures cerises, d'un rouge très foncé.

Les bovins d'Émilie-Romagne sont réputés même en Toscane. Les Bolognais ont une prédilection pour le veau, qu'ils aiment à agrémenter de jambon, de fromage, d'herbes fines, d'épices, comme dans le mets appelé *involtini alla cacciatora*, paupiettes de veau farcies de jambon et de foies de volaille et parfumées à l'échalote et à la sauge (page 100). Les *cuscineti di vitello*, escalopes de veau farcies, contiennent du fromage et du jambon; on les fait cuire dans un poêlon en les arrosant de vin (on trouvera une variante de ce plat page 100).

Outre ces deux spécialités, Bologne et l'Émilie-Romagne en général sont connues, non seulement en Italie mais dans le monde entier, pour leurs pâtes, leur charcuterie (jambon et saucisson) ainsi que pour les grosses roues de fromage fabriquées dans la région de Parme.

Les habitants de l'Émilie-Romagne estiment que leurs pâtes alimentaires sont imbattables. Elles sont presque toujours servies assaisonnées d'un *ragù*, mot qui vient du français ragoût et qui désigne une sauce aux oignons, carottes, céleris, tomates, viande de bœuf et de porc hachée menu, beurre (page 98).

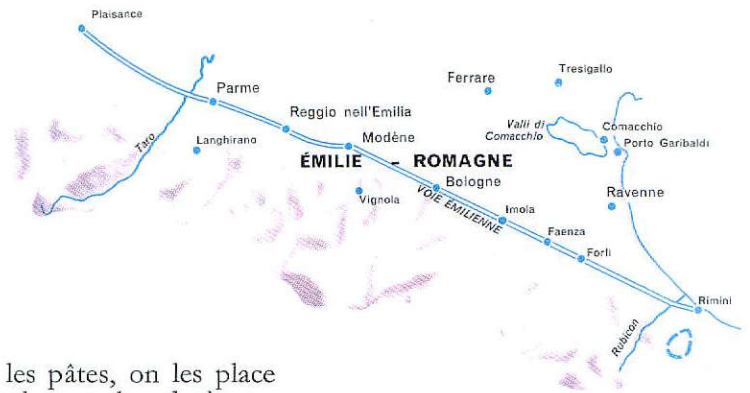
Les pâtes se consomment en Émilie-Romagne surtout sous forme de *tagliatelle*. Selon une légende bolognaise, les nouilles de cette sorte firent pour la première fois leur apparition sur la table d'un seigneur qui s'était proposé de reproduire ainsi les cheveux blonds comme le lin d'une personne faisant partie de ses convives — Lucrèce Borgia. Celle-ci passa d'ailleurs dans l'Histoire, comme nul n'ignore, non point à cause de sa chevelure, mais parce qu'elle avait une habitude gastronomique originale, consistant à empoisonner ses invités. La légende des *tagliatelle* contient cependant une part de vérité puisque, crues, ces pâtes ont la légèreté et la couleur de cheveux blonds. Quoi qu'il en soit, les Bolognais sont convaincus que leurs *tagliatelle* et autres pâtes alimentaires régionales sont sans rivales.

Le fait est que les ressources locales, s'ajoutant à une science culinaire incontestable, assurent aux pâtes de l'Émilie-Romagne une excellente qualité. D'une part, la farine obtenue avec le blé du pays, moulue très soigneusement et passée au tamis, donne une fleur de farine d'une grande pureté. D'autre part, la pâte inégalable qui en résulte est étendue si finement qu'elle devient translucide.

Les autres spécialités des pâtes bolognaises bénéficient des mêmes avantages. Le dîner de Noël commence par des *tortellini* (page 99), petites pâtes en forme d'anneau, farcies d'un mélange de porc, dinde, jambon et saucisson hachés et additionnés de fromage, de jaunes d'œufs et de noix de muscade. Les *tortellini* se mangent soit dans un consommé, soit comme entrée, au beurre, soit nappés d'une sauce, soit enfin — et c'est peut-être la meilleure manière de les savourer — avec du beurre, de la crème fraîche et du fromage râpé. « Les *tortellini* sont plus importants que le soleil le samedi ou l'amour pour une femme », lisait-on dans un article non signé de la *Gazzetta di Bologna*, le 27 décembre 1874. Et l'auteur ajoutait : « L'origine des *tortellini* se perd dans la nuit des temps ». Les légendes locales sont cependant plus précises. En 1925, un auteur italien originaire de Bologne écrivit une pièce de théâtre qu'il intitula *l'Inventeur des tortellini*. Il s'agit d'un cuisinier qui a surpris l'épouse de son maître toute nue pendant son sommeil. Comme gage de sa passion sans espoir, il confectionna à son intention des pâtes ayant la forme de son nombril.

Les *lasagne*, larges rubans de pâtes, se retrouvent un peu partout en Italie, mais c'est l'Émilie-Romagne qui en revendique la paternité. Elles servent, notamment, à confectionner un très bon plat,





les *lasagne pasticciate*. On fait d'abord bouillir les pâtes, on les place ensuite dans un plat allant au four, en alternant les couches de *lasagne* avec des couches de *ragù* et de sauce à la crème, et l'on recouvre le tout de fromage râpé avant d'enfourner le plat (page 98).

Les pâtes de l'Émilie-Romagne peuvent se présenter aussi sous forme de *cappelletti*, c'est-à-dire petits chapeaux. Ces enveloppes de pâte farcies de *ricotta* dans lequel on a incorporé du poulet ou du dindon haché, des œufs et des épices, évoquent en effet des couvre-chef. On les mange soit nature, soit avec du *ragù*, soit avec du beurre fondu et du fromage râpé.

On fabrique du saucisson partout en Italie, mais la palme dans ce domaine revient certainement à l'Émilie-Romagne. Les charcuteries faites dans d'autres régions de l'Italie sont rarement aussi savoureuses que la mortadelle bolonaise, dont le seul fumet fait venir l'eau à la bouche. Ce savoureux saucisson est très ancien puisqu'il existait déjà à l'époque où les charcutiers organisèrent leur corporation. Sa recette a dû être élaborée dans des monastères, qui furent les premiers à utiliser de la viande de porc broyée à l'aide d'un pilon dans un mortier spécial appelé *mortaio della carne di maiale* (mortier à viande de porc). En se contractant, cette expression a donné *mortadella*.

Certains considèrent la mortadelle comme la reine de la charcuterie italienne, mais c'est pourtant le jambon de Parme qui a la saveur la plus fine. A point, il est d'une teinte rose. Le jambon de Parme authentique, exceptionnellement tendre, est fait avec les pattes postérieures du cochon. On le consomme en tranches fines, à moins qu'il ne serve à la préparation d'un plat dont on désire relever le parfum. Ainsi, le *petti di pollo alla bolognese*, mets à base de poulet, compte le jambon de Parme parmi ses ingrédients (page 101).

Le jambon cru destiné à devenir le fameux *prosciutto di Parma* subit plusieurs opérations, dont la première consiste à le saler. Cependant, la qualité du produit fini est due principalement au séchage à l'air de Parme, qui ne demande pas moins de six mois. L'atmosphère de cette région paraît en effet douée de vertus particulières qui confèrent au jambon sa saveur inégalable.

Le centre de production des jambons de Parme est la ville de Langhirano dont les environs sont particulièrement propices au séchage de la viande. On y envoie des jambons de toute l'Italie afin qu'ils bénéficient de leurs conditions atmosphériques. Au cours d'une année très prospère, les maisons de Langhirano connurent une véritable invasion de jambons : les pièces de viande mises à sécher encombraient les demeures au point de ne plus laisser de place aux occupants.

Les pattes antérieures du porc, notamment les pieds, fournissent la matière première d'une spécialité de Modène : le *zampone*. Ayant désossé le pied, on le farcit de chair à saucisse bien épicée. Il n'y a pas longtemps encore, la confection d'un *zampone*, qui demande beaucoup de temps, faisait partie des tâches de la ménagère. On commence par faire tremper le pied pendant 10 à 12 heures, on le fait bouillir ensuite à petit feu pendant trois à quatre heures, suivant le poids. Depuis 1964, on trouve dans le commerce des *zamponi* pré-cuits enveloppés dans des feuilles d'aluminium, et il suffit de vingt minutes pour terminer la cuisson avant de servir. Les *zamponi*

L'Émilie-Romagne qui a Bologne pour capitale est une région gastronomique fort appréciée des vrais gourmets. En dehors de son saucisson, la Romagne est réputée pour ses délicieuses pâtes farcies et sa charcuterie est considérée, à juste titre, comme l'une des meilleures du monde. Parme est célèbre pour son jambon et son fromage, le parmesan; Ravenne pour ses délicates asperges; Vignola pour ses cerises. La lagune de Comacchio, sorte d'immense vivier, fourmille d'anguilles.





Des jambons de Langhirano, mi-salés, mi-fumés, sèchent dans un grenier face à une fenêtre ouverte donnant sur les collines de l'Émilie-Romagne. Les producteurs locaux affirment que leurs jambons doivent leur saveur particulière à un séjour prolongé dans ce site montagneux dont l'air a des vertus particulières.

accompagnent généralement d'autres abats bouillis, tels que la tête de bœuf ou de veau. On les sert aussi garnis de légumes verts ou d'une purée de pois. Modène est connue en outre pour son *cotechino*, préparé avec la même farce que le *zampone*; toutefois, une enveloppe ordinaire de saucisson remplace ici le pied de porc. Outre ses produits de charcuterie, Modène a offert à la gastronomie mondiale une recette inédite de la côte de porc, la *costoletta di maiale*, que l'on fait braiser dans du vin blanc (page 101).

Entre Modène et Parme s'étend le pays du parmesan (en italien *parmigiano*). Ce fromage, le plus célèbre de tous ceux fabriqués en Italie, est sans égal lorsqu'il s'agit de relever le goût des pâtes, du riz, des potages et d'autres plats. C'est sans doute parce que le parmesan s'harmonise si bien avec de nombreux aliments qu'un slogan publicitaire le qualifie de « clef de voûte de la cuisine italienne ».

Spécialisés dans des produits nourrissants, comme les fromages et la charcuterie, l'Émilie-Romagne compte aussi parmi ses chefs-d'œuvre culinaires un condiment délicieusement aromatisé, l'*aceto balsamico*, c'est-à-dire vinaigre aux fines herbes. « L'histoire du vinaigre aromatisé », écrit un gastronome de l'endroit, « se confond avec celle des ducs de Modène ». En effet, ce vinaigre porte souvent dans le commerce le nom de *aceto del duca*. Il s'agit des ducs de la célèbre famille d'Este. Chassés de Ferrare, les ducs d'Este vinrent s'établir à Modène en 1598. Le vinaigre était alors une denrée si



précieuse que les testaments commençaient parfois par ces termes : « Sain de corps et d'esprit, je lègue mon vinaigre à... » De nos jours, ce condiment à l'arôme savant vient assaisonner, dans de grandes occasions, la salade et sert à mariner la viande. Celui qu'on emploie pour aromatiser les anguilles de Comacchio, dans le district de Ferrare, n'a pas la qualité du précédent. La ville de Comacchio, qui est une sorte de Venise de la pêche, est construite sur le sable et sur l'eau et sillonnée de canaux enjambés par des ponts. Sa grande lagune, dite Valli di Comacchio, est un immense vivier contenant de l'eau douce mêlée à de l'eau de mer. Dix mille familles y vivent de la pêche, dont le produit est composé pour une grande part d'anguilles. C'est à l'automne que la pêche y bat son plein. On permet alors à quelques anguilles de s'échapper de la lagune pour leur permettre de frayer. Comacchio s'anime à nouveau au printemps, quand les jeunes anguilles, guidées par un sens mystérieux, gagnent les eaux de la lagune, qu'elles n'ont jamais connues, afin d'y grandir.

Comacchio et les autres villes de la province de Ferrare sont entourées d'une campagne très fertile, constituée par des marécages côtiers asséchés par Mussolini. Le sol y est très propice à la culture maraîchère et à l'arboriculture. On compte dans cette province environ 40 000 hectares de vergers, dont la récolte atteint 10 millions de tonnes de fruits par an. 60 à 65 % de cette superficie sont réservés aux pommes, connues sous des noms parfois étrangers, comme *Rome Beauty*, *Stark Delicious* ou *Golden Delicious*. On y cultive en outre les poires de la variété *Passe-crassane*, en particulier dans la province de Ferrare, et plus spécialement aux environs de Tresigallo.

La province de Ferrare compte parmi ses spécialités le *pan pepato di cioccolato*, sorte de brioche légère faite avec une pâte levée. Aujourd'hui, cette pâtisserie figure principalement au réveillon de la Saint-Sylvestre, bien qu'elle constituât à l'origine le dessert traditionnel des repas pris au cours de la semaine précédant la veille de Noël. Farine, cacao, lait, sucre (ou miel de préférence), épices, amandes et zeste de citron, tels en sont ses ingrédients, sans compter la couche de chocolat qui la recouvre et les petits bonbons dont elle est parsemée. Au festin qu'il donna en 1465 pour célébrer la fête de la Saint-Martin, le duc Borso d'Este fit servir un entremets confectionné d'après la recette du *pan pepato*, mais enrichi d'un ingrédient imprévu : une pièce d'or dans chaque portion. Les boulangers de Ferrare avaient l'habitude autrefois d'offrir de ces pâtisseries à leurs ducs et au pape.

Le pain de Porto Garibaldi, ville nommée ainsi en souvenir de Garibaldi qui y débarqua en 1849 pour fuir les Autrichiens, a la réputation d'être le meilleur de la province. C'est une boule dont la croûte se termine sur le dessus par quatre pointes formant une sorte de couronne. Au sud-est de Ferrare, se trouve la ville de Ravenne où mourut le Dante. Parmi les villes de la province de Ravenne, Faenza est connue pour avoir donné son nom à la faïence, dont le procédé de fabrication remonte au XII<sup>e</sup> siècle. Depuis lors, Faenza est un des plus grands centres de production de services de table.

Les fruits de mer sont à la base des principales spécialités gastronomiques de Ravenne. Le *brodetto*, sorte de bouillabaisse, est présenté parfois sous d'autres noms, comme la *zuppa di pesce* (page 114), que l'on peut déguster sur toute la côte italienne. À Rimini, un peu au sud de Ravenne, Jules César se serait restauré en l'an 50 avant J.-C. avec une bonne portion de *brodetto* à la mode du pays, avant de franchir le petit torrent qui se jette dans la mer à proximité de cette ville — le Rubicon. C'est avec la saveur de ce plat dans la bouche, semblable à celle de la soupe de poisson dont les habitants de cette région se nourrissent encore aujourd'hui, que Jules César devint l'homme le plus puissant de l'Empire romain.



## Fromages à profusion

A de rares exceptions près, les Italiens ne sont pas de grands buveurs de lait. Pourtant, avec ses 3,4 millions de vaches et plus de 7 millions de brebis, de chèvres et même de buffles, leur pays produit du lait en abondance. La moitié environ de ce lait est transformée en fromages, dont certains comptent parmi les meilleurs du monde. La gamme est vaste, du parmesan, dur comme la pierre (*ci-dessous*), au *provolone* à pâte molle (*à droite*), tous deux fabriqués depuis mille ans au moins, alors que le Bel Paese, fromage fin, à pâte molle, n'est fabriqué que depuis cinquante ans. Parmi les fromages italiens, il en est qui ont une très longue histoire, d'autres sont des nouveaux venus. Si certains ne sont connus qu'à l'échelle régionale ou nationale, nombre d'entre eux ont conquis une renommée mondiale. Les grands fromages ont ceci de commun avec les grands vins que, savoureux en eux-mêmes, ils ont le don d'exalter la saveur d'autres aliments. Le fromage est omniprésent dans un repas italien : on en poudre le potage et la salade, il améliore les pâtes, la viande et les légumes, il est un compagnon bienvenu des fruits et un grand ami des vins. Il est difficile de concevoir la cuisine italienne sans le concours de divers fromages.

Un fromager tapote à l'aide d'un petit marteau une roue de parmesan pour juger des progrès de l'affinage. Quand le parmesan est prêt à la consommation, il rend un son particulier que seule reconnaît l'oreille d'un expert.







Le *provolone* en forme de porcelet rend hommage à la source des jambons et des saucissons essentiels de plus d'un mets bolonais.



# Une gamme de fromages

L'illustration ci-contre présente onze sortes de fromages italiens. Classés en trois catégories, fromages à râper, fromages de table et fromages de cuisine, ils portent des numéros qui correspondent à la liste ci-dessous. On trouve un choix plus ou moins grand de fromages italiens dans les magasins de comestibles italiens de tous les pays.

## Fromages à râper

1. PARMIGIANO REGGIANO, le véritable parmesan d'origine. Salé et très piquant, il ne s'emploie pratiquement que râpé. On le fabrique en Italie du Nord, du 15 avril au 11 novembre, dans des endroits bien déterminés. Les conditions de production sont réglementées. Pour garder toute sa saveur, le parmesan doit être râpé au moment de servir. Frais et humide, c'est un excellent fromage de table.

2. PECORINO ROMANO. Fromage piquant, fait avec des grumeaux de caillebotte de lait de brebis, à l'aide de la présure de caillette (l'un des quatre estomacs de l'agneau non sevré). Dans les restaurants italiens hors de l'Italie, le *pecorino* s'emploie couramment pour assaisonner les pâtes.

## Fromages de table

3. TALEGGIO. Originaire de la région de Bergame, ce fromage est maintenant produit également dans d'autres régions, avec du lait caillé égoutté et salé. Son odeur est caractéristique.

4. FONTINA. Sa pâte mi-molle et sa saveur douce valent au *fontina*, produit du Val d'Aoste, d'être classé parmi les grands fromages italiens. Il s'harmonise parfaitement avec les truffes dans la *fonduta*, fromage fondu consommé chaud (page 156).

5. PROVOLONE, variété de CACIOCAVALLO (6). Ce fromage ne garde sa finesse et son moelleux que pendant deux ou trois mois, au bout desquels il devient piquant et fort. Ses producteurs confèrent aux pièces de *provolone* des formes inattendues : poire, melon, porcelet, petit bonhomme, saucisse, saint, pêcheur ou simple cylindre.

7. ASIAGO. Ce fromage piquant et savoureux, à la pâte dure et grumeleuse, est fait avec du lait provenant de deux traites : celui de la première est écrémé, celui de l'autre entier.

8. GORGONZOLA. Légèrement épicé et à la saveur piquante, il compte parmi les grands fromages à pâte persillée. C'est un *stracchino*, c'est-à-dire un fromage fabriqué avec le lait d'une vache « fatiguée » des pâturages alpins. Il fut un temps où, à l'entrée de l'hiver, on regroupait les vaches « fatiguées » à Gorgonzola, près de Milan, et c'est là que ce chef-d'œuvre incontestable de la gastronomie italienne vit le jour. Actuellement, on produit du gorgonzola principalement dans la vallée du Pô.

9. BEL PAESE. Ce fromage à pâte molle, légèrement aromatisé, est considéré comme un article de luxe. Son procédé de fabrication a été mis au point dans les années 1920, par le fromager Egidio Galbani.

## Fromages de cuisine

10. RICOTTA. Variété de fromage blanc frais, humide et non salé ; employée pour garnir des sandwiches, assaisonner la salade ou les lasagnes, ou encore pour farcir des crêpes. Malaxée avec du vin de Marsala, la *ricotta* constitue un dessert savoureux.

11. MOZZARELLA. Fromage appétissant, légèrement acide, fait avec du lait de buffonne d'eau. Il est utilisé dans la confection de *pizzas* et, mélangé avec de la *ricotta*, comme farce à *lasagne*.







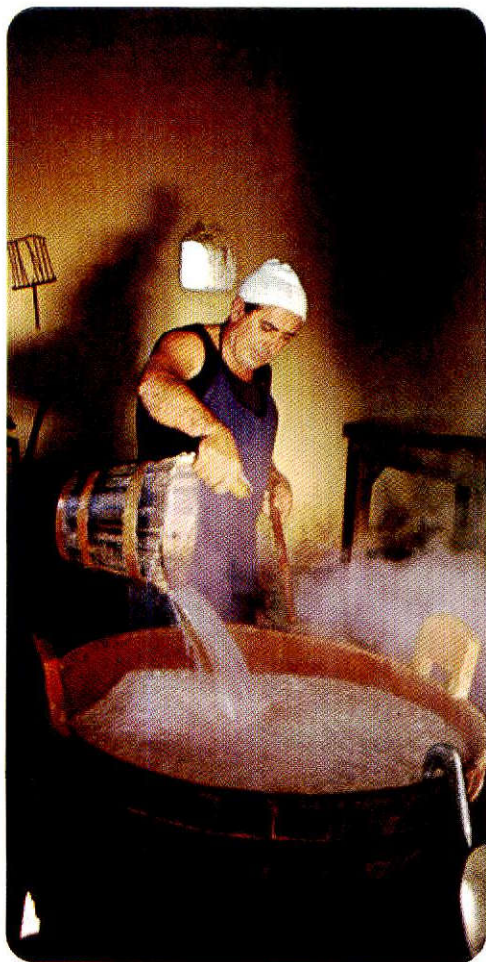


Les grumeaux de caillebotte de lait de bufflonne, obtenus avec la présure naturelle, sont soigneusement brisés à la main. C'est la première phase de la fabrication du *mozzarella*.

## *Comment on fabrique un fromage en Italie*

Les Italiens attachent une importance d'autant plus grande aux procédés de fabrication de leurs fromages que ceux-ci constituent un important élément de leurs préparations culinaires. Dans le Nord, on se sert surtout de fromages du type *grana*, dont le parmesan est la variété la plus connue. Dans le Sud, c'est le *mozzarella*, fait avec du lait de bufflonne, qui est le principal fromage de cuisine. Cependant, comme l'Italie est plus riche en bœufs qu'en buffles, l'industrie fromagère a surtout recours au lait de vache. En raison de la finesse de sa saveur, le *mozzarella* couronne très bien le repas. La variété de ce fromage faite avec du lait de vache, moins parfumée, se prête surtout aux préparations culinaires. Les photographies de ces deux pages et de celles qui suivent ont été prises dans une fromagerie des environs de Mondragone, à une quarantaine de kilomètres de Naples. Ici, on n'emploie que du lait de bufflonne, conformément à une tradition séculaire. Toutes les opérations, depuis le caillage du lait jusqu'au moulage du produit fini, sont exécutées à la main.





Le fromager verse de l'eau chaude sur la caillebotte pour faire fondre les grumeaux, puis mélange la masse qui forme une pâte caoutchouteuse.

Agités à l'aide d'un bol et d'un bâton, la masse caoutchouteuse prend peu à peu la consistance voulue. Comme à tous les autres stades de sa fabrication, le fromager se fie à son expérience pour décider du moment où la pâte est prête.











Devant un chaudron d'eau bouillante, le fromager (*ci-contre*) examine la consistance d'une cuvée de pâte de *mozzarella*. Elle doit être filamenteuse et caoutchouteuse mais non dure. Ci-dessus, des ouvriers spécialisés moulent la pâte à moitié refroidie. Les boules ainsi formées finissent de refroidir dans l'eau salée. Il ne reste plus qu'à les envelopper dans du papier sulfurisé avant de les mettre dans le commerce.



## CHAPITRE V - RECETTES

Pour 6 à 8 personnes

### PRÉPARATION DES PÂTES :

6 à 8 litres d'eau  
1 cuillerée à soupe de sel  
250 g de *lasagne*

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE :

45 g de beurre  
30 g de farine  
1/2 litre de lait  
1 grand pot de crème fraîche  
1 pincée de noix de muscade râpée  
1 cuillerée à café de sel  
3/4 de *ragù bolognese* (*ci-dessous*)  
80 g de parmesan fraîchement râpé

### *Lasagne pasticciate*

#### LASAGNE A LA VIANDE ET A LA SAUCE

Dans une casserole ou une marmite, faites bouillir à gros bouillons l'eau salée. Jetez-y les *lasagne* en remuant doucement quelques minutes à l'aide d'une fourchette en bois pour empêcher les pâtes de s'agglutiner. Faites bouillir à feu vif en remuant de temps en temps. Il faut que les *lasagne* soient tendres mais encore *al dente*, c'est-à-dire résistantes à la dent, ce qui demande de 10 à 25 minutes, suivant que vous employez des pâtes faites chez soi ou achetées dans le commerce. Placez la casserole sous l'eau froide courante afin de refroidir les pâtes. Puis égouttez-les et étalez-les sur des serviettes pour les faire sécher.

Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre à feu doux et incorporez-y la farine. Retirez la casserole du feu, versez-y le lait et la crème en battant avec un fouet pour obtenir une pâte homogène. Remettez la casserole sur le feu et laissez cuire tout en battant le mélange. Quand la sauce parvient à ébullition, elle s'épaissit. Baissez alors le feu et laissez mijoter pendant 2 à 3 minutes, en remuant. Assaisonnez ensuite loin du feu avec la noix de muscade et le sel.

Étalez une couche de *ragù bolognese* sur une épaisseur de 6 mm environ au fond d'un plat beurré et chauffé. Recouvrez-la d'une couche de béchamel. Étalez 1/3 des *lasagne* sur la béchamel en débordant légèrement. Recommencez deux ou trois fois, en faisant alterner *ragù*, béchamel et *lasagne* et terminez par une couche de béchamel. Poudrez de fromage râpé. Mettez au four et, lorsque la sauce commence à bouillonner, retirez. Il faut 30 minutes pour gratiner les *lasagne pasticciate*.

Pour obtenir environ 2 tasses 1/2

250 g de jambon fumé, grossièrement haché  
2 oignons hachés  
2 carottes coupées en julienne  
1 pied de céleri coupé en julienne  
60 g de beurre  
2 cuillerées à soupe d'huile  
200 g de bœuf haché menu  
125 g de porc maigre haché menu  
1/2 verre de vin blanc  
1/2 litre de bouillon de bœuf  
2 cuillerées à soupe de concentré de tomate  
250 g de foies de poulet  
1 pot de crème fraîche  
1 pincée de noix de muscade râpée  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu

### *Ragù bolognese*

#### SAUCE A LA VIANDE

Hachez assez fin le jambon, les oignons, les carottes et le céleri sur une planche. (Ce mélange s'appelle *battuto* et, quand il est cuit, *soffritto*.) Faites fondre la moitié du beurre à feu doux dans un poêlon. Dès qu'il a cessé de mousser, ajoutez-y le *battuto* et faites cuire, en remuant souvent, 10 minutes environ. Quand le mélange commence à brunir, transvasez-le dans une casserole à fond épais. Chauffez les 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans le même poêlon et mettez-y à dorer le bœuf et le porc hachés, à petit feu, en remuant la viande pour l'empêcher de former des grumeaux. Arrosez-la de vin, augmentez le feu et prolongez la cuisson en remuant jusqu'à l'évaporation du liquide. Ajoutez alors la viande au *soffritto* dans la casserole et versez le bouillon et le concentré de tomate. Portez à ébullition à feu vif puis baissez le feu et laissez mijoter sous couvercle 45 minutes, en remuant de temps en temps.

D'autre part, faites fondre le restant de beurre dans le même poêlon et, lorsqu'il a cessé de mousser, jetez-y les foies de poulet. Faites-les cuire le temps de dorer, c'est-à-dire environ 3 à 4 minutes. Coupez les foies en petits dés, réservez-les pour les ajouter à la sauce 10 minutes avant qu'elle soit prête. Avant de servir, incorporez dans la sauce la crème fraîche et chauffez. Goûtez le *ragù bolognese* et assaisonnez-le de noix de muscade, de sel et de poivre. Servez la sauce avec des pâtes ou avec des *lasagne pasticciate* (*ci-dessus*), auquel cas abstenez-vous d'y ajouter de la crème.



## Tortellini alla bolognese

RISSOLES AU POULET ET AU FROMAGE

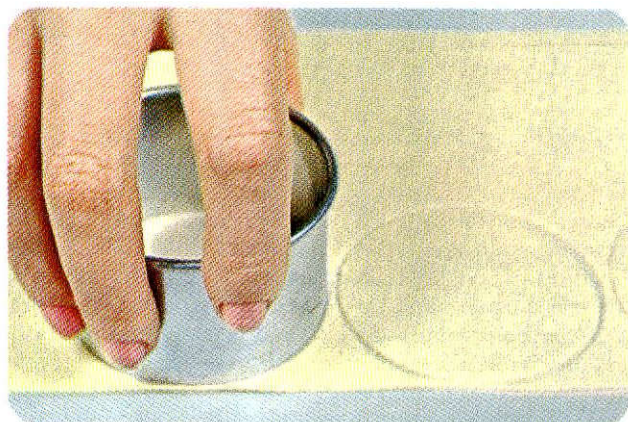
Mélangez le poulet haché, le fromage, les jaunes d'œufs, le zeste de citron et la noix de muscade dans une jatte. Quand la pâte est homogène, ajoutez sel et poivre. Prélevez, d'autre part, sur la pâte aux œufs 1/4 et laissez le reste recouvert d'un linge humide pour l'empêcher de sécher. Roulez le quart de la pâte sur une planche farinée pour obtenir l'épaisseur d'une feuille de papier et découpez des ronds à l'aide d'un instrument à pâtisserie ou d'un verre. Placez un peu de pâte au poulet au milieu de chacun de ces ronds, humectez-en les bords, pliez en deux et pressez fortement le pourtour. Donnez au rond de pâte la forme d'un anneau en tirant sur le bord de chaque demi-cercle et en l'enroulant autour de votre doigt, tout en pressant les bords doucement. Les *tortellini* gagnent à être cuits aussitôt confectionnés, mais on peut les conserver jusqu'au lendemain, entourés de plastique et mis au réfrigérateur.

Portez à ébullition l'eau salée, dans une grande casserole ou une marmite. Versez-y les *tortellini* et remuez avec une cuiller en bois pendant un moment pour les empêcher de coller. Laissez-les cuire pendant environ 8 minutes sans cesser de remuer. Égouttez dans une grande passoire et servez avec du *ragù bolognese* (page 98) ou comme garniture d'un bouillon de bœuf ou de poulet.

Pour obtenir 80 pièces environ  
(8 à 10 personnes)

### FARCE :

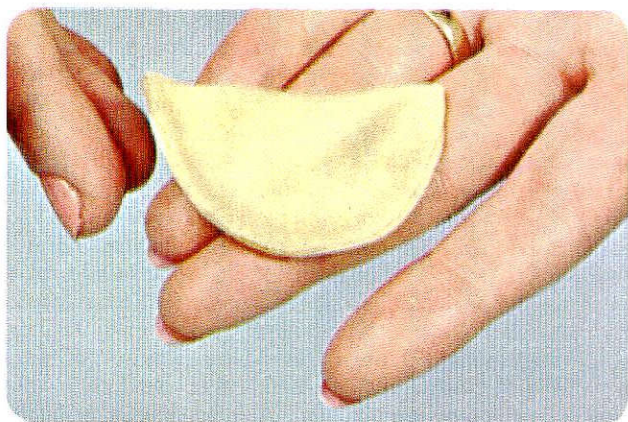
3 filets de poulet rôti finement hachés  
et pochés dans le bouillon pendant  
15 minutes  
80 g de parmesan fraîchement râpé  
2 jaunes d'œufs légèrement battus  
1 pincée de zeste de citron râpé  
1 pincée de noix muscade râpée  
Sel, selon le goût  
Poivre noir fraîchement moulu  
Pâtes aux œufs (page 44)  
6 à 8 litres d'eau salée



1. Sur une planche farinée, découpez dans une feuille de pâte des cercles de 5 cm de diamètre, à l'aide d'un moule ou d'un verre.



2. Après avoir humecté les bords du rond de pâte, posez la farce par-dessus. Rabattez et serrez. Si les bords sont suffisamment humides, le demi-cercle sera bien formé.



3. Pressez doucement les bords avec le bout des doigts afin que la pâte ne s'ouvre pas durant la cuisson, laissant échapper la farce.



4. Passez les *tortellini* un à un autour de votre index et fermez les deux extrémités en appuyant sur la pâte.



Pour 4 personnes

16 escalopes carrées, de 10 cm de côté,  
très fines  
8 tranches carrées, de 8 cm de côté,  
de fromage, *fontina* ou gruyère  
8 tranches carrées, de 7 cm de côté,  
de jambon  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
Farine  
30 g de beurre  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1/2 verre de vin blanc sec  
12 cuillerées à soupe de bouillon de  
poulet ou de bœuf

## *Cuscinetti di vitello*

ESCALOPES DE VEAU FARCIES

Garnissez 8 escalopes de fromage et de jambon et recouvrez-les des 8 autres. La viande doit dépasser la garniture. Pressez ensemble les bords qui dépassent et faites adhérer ceux-ci plus fortement en appuyant avec une bouteille lourde. Salez et poivrez. Roulez ensuite chaque double escalope dans de la farine, secouez pour faire tomber l'excès. Dans un poêlon, faites fondre le beurre et l'huile à feu moyen. Quand la mousse a disparu, mettez dans le poêlon les *cuscinetti* par 3 ou 4 à la fois, retournez-les avec une cuiller ou une spatule pour les faire dorer de chaque côté. Disposez-les ensuite dans un plat.

Rejetez une bonne partie de la graisse du poêlon, ne laissant au fond qu'une mince couche. Versez-y le vin et portez à ébullition à feu vif, en remuant et en grattant les fragments attachés au fond. Arrêtez l'ébullition lorsque le vin est réduit de moitié. Versez alors dans le poêlon les 2/3 du bouillon et laissez mijoter. Remettez les escalopes dans cette sauce, couvrez-les et laissez cuire doucement pendant 20 minutes, en ayant soin de retourner chaque morceau au bout de 10 minutes. Disposez ensuite les escalopes farcies dans un plat chauffé et versez le restant de bouillon dans le poêlon. Faites bouillir la sauce pendant 1 minute environ. Ajoutez, au besoin, sel et poivre, puis arrosez de cette sauce les *cuscinetti* et servez.

Pour 4 à 6 personnes

30 g de beurre  
125 g de foies de poulet  
30 g de jambon coupé en lamelles  
Le vert d'une échalote, finement haché  
2 cuillerées à café de persil coupé  
1 pincée de sauge séchée et émietlée  
1 pincée de sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
500 g de veau à escalopes, en tranches  
de 1 cm d'épaisseur et aplaties jusqu'à  
6 cm, puis coupées en carrés de 10 cm  
de côté (environ 12 carrés)  
Farine  
30 g de beurre  
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1/2 verre de Marsala sec  
1/4 de litre de bouillon

## *Involtini alla cacciatora*

PAUPIETTES FARCIES

Sur un feu doux, faites fondre 30 g de beurre en cocotte. Quand le beurre a cessé de mousser, plongez-y les foies de volaille et faites-les cuire pendant 4 à 5 minutes, en les retournant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils deviennent très fermes et d'un brun clair. Coupez-les alors en cubes de 6 mm et placez-les dans un bol. Faites sauter le jambon et l'échalote dans la même cocotte pendant environ 2 minutes, en ajoutant du beurre, si nécessaire. Puis, avec une spatule en caoutchouc, transportez-les dans le récipient contenant les foies de poulet, ajoutez persil, sauge, sel et poivre. Mélangez le tout doucement et goûtez pour rectifier, au besoin, l'assaisonnement.

Posez environ 2 cuillerées à soupe du mélange de foie sur la partie inférieure de chaque escalope. Roulez celle-ci et nouez une ficelle à chaque bout pour l'empêcher de s'ouvrir. Procédez de la même manière avec les autres escalopes et roulez les paupiettes dans la farine, sans oublier de les secouer ensuite. Faites fondre 30 g de beurre et l'huile dans une cocotte. Quand la graisse a cessé de mousser, mettez-y les paupiettes par 4 ou 5 à la fois, et faites-les cuire à feu moyen, en les retournant fréquemment. Lorsqu'elles sont bien dorées de tous les côtés, disposez-les sur un plat. Rejetez la majeure partie de la graisse restée dans la cocotte, ne laissant au fond qu'une mince couche. Versez par-dessus le vin, le bouillon et faites bouillir le tout à feu vif, pendant 1 à 2 minutes, en détachant les fragments collés au fond.

Remettez les escalopes dans la cocotte, baissez le feu et faites-les mijoter 15 minutes, en les arrosant 1 ou 2 fois du jus, jusqu'à ce que la viande ne résiste plus à la pointe du couteau. Avec des pinces de cuisine, transportez les paupiettes sur un plat chauffé. Faites bouillir le jus à feu vif pour le réduire et l'épaissir. Arrosez-en les escalopes et servez.



## *Costolette di maiale alla modenese*

CÔTELETTES DE PORC AU VIN BLANC

Mélangez sauge, romarin, ail, sel et poivre. Appliquez ce mélange de chaque côté de la côte en appuyant fortement. Dans une poêle à fond épais, faites fondre le beurre et l'huile d'olive à feu doux. Quand la mousse est tombée, placez-y les côtes et faites-les saisir pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, en les retournant avec des pinces de cuisine. Quand elles sont bien dorées, mettez-les sur un plat. Rejetez à peu près la totalité de la graisse, ajoutez-y 1/2 verre de vin et portez à ébullition. Remettez les côtelettes dans la poêle, couvrez et baissez le feu pour laisser la viande mijoter très doucement. Arrosez les côtelettes de temps en temps du jus contenu dans la poêle et laissez cuire pendant 25 à 30 minutes. Vérifiez le degré de cuisson avec la pointe d'un couteau. Disposez les côtes sur un plat chauffé et versez dans la poêle le restant de vin. Portez à ébullition à feu vif en remuant et en détachant du fond les fragments collés. Laissez réduire de manière à obtenir quelques cuillerées de sauce de consistance sirupeuse. Enlevez du feu, goûtez pour ajouter au besoin sel et poivre, puis incorporez le persil. Arrosez les côtelettes de cette sauce et servez.

Pour 4 personnes

- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron
- 2 feuilles de laurier émietté
- 1 cuillerée à café de feuilles de sauge séchées, émiettées
- 1 cuillerée à café de feuilles de romarin séchées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillerée à café de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- 4 côtes de porc dans le filet, d'environ 25 mm d'épaisseur
- 30 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cuillerée à soupe de persil plat finement ciselé

## *Petti di pollo alla bolognese*

POITRINE DE POULET AU JAMBON ET AU FROMAGE

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Avec un couteau bien aiguisé, découpez en tranches les filets de poulet, de manière à obtenir 8 pièces. Disposez-les en les écartant les unes des autres sur un papier sulfurisé et recouvrez-les d'une deuxième feuille de papier. Aplatissez-les légèrement à l'aide du plat d'un hachoir ou d'une bouteille lourde. Enlevez le papier. Assaisonnez les tranches de poulet avec du sel et du poivre, roulez-les dans la farine et secouez-les pour faire tomber le superflu. Dans une sauteuse, faites fondre le beurre et l'huile à feu doux et faites-y revenir les tranches de poulet. Ne les faites pas cuire trop longtemps.

Transvasez les tranches de poulet dans un grand plat allant au four, sans les serrer trop. Posez sur chacune d'elles une tranche de jambon et une tranche de fromage. Poudrez le tout de fromage râpé et arrosez de bouillon de poulet. Mettez au four sans recouvrir le plat, sur la grille centrale. Les filets de poulet sont prêts au bout de 10 minutes, quand le fromage a fondu et a pris une teinte dorée. Servez aussitôt.

Pour 4 personnes

- 4 suprêmes de poulet
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- Farine
- 50 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 8 tranches fines de jambon
- 8 tranches de fromage *fontina*, ou Bel Paese
- 4 cuillerées à café de parmesan fraîchement râpé
- 2 cuillerées à soupe de bouillon de poulet frais ou en conserve



Coupez le filet de porc en tranches de la manière indiquée ci-dessus.



Au besoin, recouvrez chaque tranche d'un papier sulfurisé avant d'aplatir la viande avec le plat du hachoir.



Après avoir fait revenir les tranches de filet à l'huile, recouvrez-les de jambon et de fromage.







# VI

## *Venise et le Nord-Est*

Ce plateau supportant une glace et du café est servi chez Florian, l'un des établissements les plus élégants de la place Saint-Marc, à Venise. Les Vénitiens, qui ont fait connaître le café dans les pays de l'Europe occidentale, apportent à la préparation de ce breuvage des soins infinis.

Lorsqu'on se rend à Venise pour la première fois, il est bon de prendre le train à cause de l'agréable surprise qu'il réserve au voyageur. Sur le dernier tronçon du parcours, entre Mestre, ville située sur le continent, et Venise, qui s'étend sur les îles du golfe de l'Adriatique, tout ce que l'on peut apercevoir, ce sont quelques mâts et une grue ou deux, c'est-à-dire le spectacle habituel des ports. La gare ne se distingue pas non plus de la plupart des gares de grandes villes : des trains partent et arrivent au milieu du tintamarre des haut-parleurs, d'une foule de voyageurs pressés, des longues théories de chariots où s'entassent des bagages, des porteurs chargés de valises. Tout cela semble annoncer le cadre habituel d'une gare, c'est-à-dire une place encombrée d'autobus et de voitures roulant dans tous les sens, selon des trajectoires inattendues, et un flot de piétons intrépides qui n'hésitent pas à déborder des trottoirs pour risquer à tout instant leur vie au milieu du tourbillon de scooters et de taxis.

Rien de tel à Venise. Là, le voyageur ayant franchi le portail de la gare se trouve non point sur une place grouillante mais au sommet de six marches conduisant tout droit dans l'eau. Au bas de ces escaliers, oscillent les silhouettes arquées des gondoles dans le sillage clapotant des canots à moteur. Et l'on découvre soudain l'extraordinaire Canal Grande, le Grand Canal, dont Goethe disait qu'il était « la plus belle rue du monde ». Cette voie d'eau dessert le centre gastronomique de la ville, la place Saint-Marc, dans laquelle Napoléon voyait la plus somptueuse salle de danse d'Europe. De part et d'autre du Grand Canal, comme sur la place et dans les ruelles sinueuses derrière la basilique Saint-Marc, se trouvent quelques-uns des restaurants les plus réputés du monde.

Si l'on fait abstraction des églises et des édifices publics, tous les bâtiments qui bordent le Grand Canal sont des palais. Ils témoignent



de la splendeur passée de Venise qui, à l'époque de son apogée, fut la plus brillante, la plus fastueuse des villes, éclipsant celles du fabuleux Orient. Sa fortune et ses palais furent édifiés grâce au commerce de denrées alimentaires rares, dont cette cité détenait le monopole en Europe : sucre, sel, poivre, épices, café. Tout en fournissant à prix d'or ces trésors gastronomiques aux autres pays, Venise en usait elle-même généreusement, créant des traditions culinaires où l'ingéniosité s'allie au raffinement et qui se sont enrichies par des emprunts faits à d'autres pays, sur lesquels Venise, parvenue au faîte de sa puissance, avait étendu sa domination.

Sur les trois régions d'Italie dont l'histoire est intimement liée à celle de Venise, la Vénétie est la seule à rester fidèle aux coutumes alimentaires purement italiennes. Dans la région du Trentin-Haut-Adige, au nord-ouest de Venise, qui fit partie pendant un certain temps de l'Empire austro-hongrois, l'influence allemande et autrichienne l'a emporté sur l'italienne.

Plus loin, la région du Frioul et de la Vénétie julienne, qui comprend la côte dalmate des environs de Trieste, offre dans ses menus des mets autrichiens, hongrois, slaves et balkaniques. Il fut un temps, en effet, où Venise régnait sur toute la côte de l'actuelle Yougoslavie et Trieste fut autrefois le port maritime sur l'Adriatique de l'Empire austro-hongrois.

Aujourd'hui, le touriste qui visite Venise entend être traité à l'italienne et les Vénitiens s'efforcent de le satisfaire. Ce qu'on lui sert dans les hôtels et restaurants relève de la cuisine italienne, mais non pas nécessairement de la cuisine vénitienne.

Il ne faut pas en conclure que Venise ait sacrifié ses traditions culinaires sur l'autel du tourisme. Ainsi, il m'a été donné de faire un repas vénitien par excellence au restaurant Colomba. Il a débuté par un poisson de la Méditerranée, à chair blanche, appelé *orata*, cuit avec des moules et des écrevisses et assaisonné de curry, relevé par un soupçon d'extrait de tomate, de la marjolaine, une noix de muscade et des câpres.

Je pus savourer ensuite un *fegato alla veneziana*, c'est-à-dire une tranche de foie de veau poêlé aux oignons, fortement poivrée (*page 117*). La combinaison foie-oignons se rencontre dans bien des régions du monde, mais les Vénitiens en revendiquent la paternité. La question est cependant purement académique, car si le foie de veau reste dans de nombreux pays un mets plutôt simplet, à Venise c'est un vrai régal. Celui que j'ai savouré ce jour-là était heureusement garni d'une *polenta* à la mode du pays, qui n'est pas jaune comme celle de la plupart des régions du Nord de l'Italie, mais blanche et fine parce que faite avec une variété de maïs blanc cultivé dans le Frioul et la Vénétie julienne.

Pour arroser ce repas typiquement vénitien, j'ai porté mon choix sur deux crus du Trentin-Haut-Adige, un Casteller blanc et un Merlot rouge. Le premier était léger, sec et fruité, comme un vin du Rhin, le second chaud et corsé, encore que légèrement piquant. La Vénétie, le Frioul, la Vénétie julienne et le Trentin-Haut-Adige produisent une gamme de vins assez riche.

Toute la partie nord-est de l'Italie, à l'exception de la haute montagne qui se dresse au nord, est un pays de vignobles tout à fait remarquables. Le directeur du restaurant Apicio, qui fait partie de l'hôtel Métropole à Rome, m'invita un jour à un dîner pour lequel il choisit trois vins de la région de Venise, parmi les plus fins : le Pusterla Valle d'Oro, excellent vin blanc, le Vespaiolo, vin blanc plus généreux, et un rosé corsé, le Cerasuolo del Piave. L'Italie exporte pas mal de vins de cette région. Parmi ceux qui supportent le mieux le voyage, il faut nommer le Soave, le Valpolicella et le Bardolino (*voir page 77*).



M.A. Deana, patron du restaurant Colomba et fervent de l'art moderne, a décoré les murs de son établissement de peintures contemporaines et fait exécuter la couverture de la carte de son établissement par Giorgio de Chirico, qui y déjeunait le même jour que moi. Le repas que j'ai commandé à cette occasion eût été, lui aussi, une œuvre d'art accomplie s'il n'y avait manqué les deux mets classiques de la Vénétie : les *scampi* (queues de langoustines) et le *risi e bisi* (riz aux petits pois) (page 117). En ce qui concerne ce dernier, la saison ne s'y prêtait pas. Pour un Vénitien, un vrai, les petits pois ne se mangent qu'à l'état de primeur, lorsqu'ils sont jeunes et tendres, et, par conséquent, les bons restaurants n'en servent qu'au printemps.

Des gastronomes puristes exigent en outre que les petits pois viennent de la région côtière comprise entre Chioggia et Burano. Le *risi e bisi*, cuit dans un bouillon de poulet ou de bœuf, formant un plat semi-liquide, l'on peut se demander s'il s'agit d'un potage ou de légumes. Quoi qu'il en soit, il se mange à la fourchette, même dans les restaurants qui le classent parmi les potages.

Les *scampi* entrent dans la composition d'une grande variété de mets. Ils peuvent figurer dans un *brodetto*, à côté d'autres fruits de mer, se présenter enroulés dans de petites tranches de jambon, ou encore bouillis, refroidis et assaisonnés d'huile d'olive, de citron, de sel et de poivre. Les *scampi* peuvent aussi être cuits au four, frits, ou encore — formule qui a ma préférence — sautés au beurre et parfumés à l'ail (page 116).

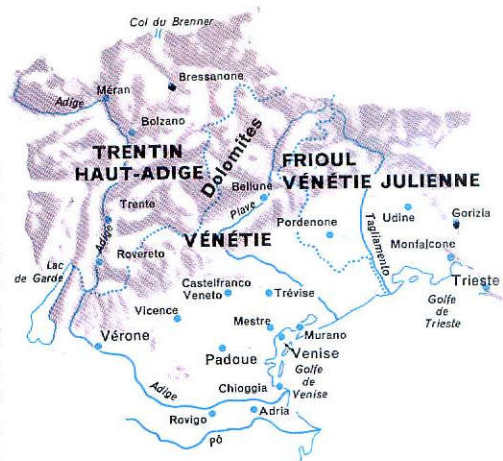
Si les *scampi* à l'italienne ont été adoptés un peu partout, Venise possède une spécialité de fruits de mer que je n'ai rencontrée nulle part ailleurs : des huîtres au caviar. Ce dernier n'est pas originaire de Russie. Il s'agit d'œufs des esturgeons du Pô, le plus grand des fleuves italiens, dont l'embouchure se trouve dans la Vénétie. Le secret de cette recette consiste à laisser aux huîtres et au caviar le temps d'échanger leur saveur.

On ouvre l'huître, on la recouvre de caviar, on arrose le tout de jus de citron et on le poudre d'une pincée de poivre. Il ne reste plus qu'à recouvrir les huîtres de leur coquille et de les remettre dans la glace et au réfrigérateur, où elles resteront quelques heures avant d'être servies.

Parmi les plats de poissons vénitiens, ceux qui portent des noms appartenant au dialecte de la Vénétie sonnent étrangement même aux oreilles d'un Italien. En voici quelques-uns : *sfoglie in saor* (sole à la sauce aux herbes fines); *sardoni a scotadeo* (sardines fraîches grillées, rôties ou poêlées, arrosées d'un jus de citron); *bisato in tecia* (anguille aux tomates et aux herbes fines, accompagnée de croûtons frits et parsemés de parmesan râpé).

Les Vénitiens ont plusieurs manières de préparer les anguilles. Le plat qui porte le nom de la ville, *anguilla alla veneziana*, est servi avec du thon et du jus de citron. L'*anguilla marinata*, anguille marinée à l'huile et au vinaigre, jouit également d'une grande faveur (page 117).

La morue salée ou séchée est très prisée à Venise, ce qui est assez étonnant puisqu'il s'agit d'une ville située sur la mer où le poisson frais abonde en toutes saisons. Cependant, les Vénitiens partagent le goût de la morue conservée avec les habitants de tous les pays du Sud-Ouest de l'Europe, notamment la côte basque du Nord de l'Espagne, du Portugal, du Midi de la France, de la Sicile ou d'autres régions de l'Italie. Ce sont des marins du Nord qui, ayant hérité des Vikings leur penchant pour la morue l'ont transmis dans tous les ports du Sud de l'Europe. Venise détient plus d'une recette comportant du *stoccafisso*, déformation de l'anglais *stockfish* et du norvégien *stokkefisk*. Ce nom signifie littéralement « poisson de bâtons », à cause de l'ha-



La gastronomie vénitienne, comme Venise elle-même, repose sur la mer. Ses deux spécialités sont les *scampi* et le *risi e bisi* (riz aux petits pois). A Padoue, on déguste de la friture de fleur de courge; à Rovigo, des betteraves du pays; Vicence est connue pour ses dindons; Vérone, pour son *pan d'oro* qui accompagne les myrtilles; Trévise, pour sa salade de *radicchio* (variété de laitue). Dans le Trentin-Haut-Adige, on mange à l'autrichienne. Dans le Frioul-Vénétie julienne, les mets d'origine slave voisinent avec des mets autrichiens.



bitude qu'ont les pêcheurs nordiques d'étaler la morue sur des supports de bois, pour la faire sécher (\*).

La morue conservée au moyen d'un autre procédé, consistant à saler le poisson avant de le faire sécher au soleil, posé sur des rochers, porte en Italie le nom de *baccalà*. Elle sert à la préparation de plusieurs mets vénitiens, notamment la *baccalà mantecato* (morue à la crème) et la *baccalà alla vicentina* (morue séchée bouillie dans du lait et relevée avec des oignons, de l'ail, des anchois et un soupçon de cannelle et d'autres épices).

Si les habitants de la côte ont une prédilection nette pour le poisson, ceux de l'arrière-pays, même à peu de distance de la mer, sont surtout des mangeurs de riz, qu'ils agrémentent d'ailleurs souvent de fruits de mer. Le *risotto con scampi* (page 116) en fournit un exemple caractéristique. La majeure partie de la vallée du Pô, pays de riziculture, fut, durant des siècles, soumise à la domination de Venise, ce qui explique la place importante faite à cette céréale dans la gastronomie vénitienne. La plupart des mets à base de riz sont semi-liquides, comme le *risi e bisi*. Le *riso ai gamberi* fait exception à cet égard : c'est un riz bouilli, égoutté et nappé d'une sauce de crevettes à l'huile d'olive, relevée avec de la sauce tomate, de l'ail et du poivre. Le gastronome italien Giuseppe Mazzotti écrivait, en 1965, dans son ouvrage *Le Vie d'Italia* : « Les habitants de la Vénétie, en particulier les Vénitiens, aiment le *risotto all'onda* (risotto en forme de

Une gondole de livraison approvisionne en légumes les boutiques et les restaurants de Venise. Si les canaux de cette ville sont aujourd'hui sillonnés par des canots automobiles, les gondoles continuent à faire office de camions et de taxis... pour des gens peu pressés.





vagues), nom que seul un peuple de navigateurs pouvait donner à un plat ».

Parmi les mets vénitiens comprenant le riz, celui qu'on appelle *risi con la ua* (ce qui, dans le dialecte local, signifie « riz au raisin ») mérite une mention particulière. Comme il se prépare avec du raisin de Malaga frais, on pourrait s'attendre à ce qu'il soit sucré et présenté comme entremets. Il n'en est rien. Les autres ingrédients de ce plat sont en effet l'ail, l'huile, le persil ainsi que le parmesan râpé dont on le poudre au dernier moment.

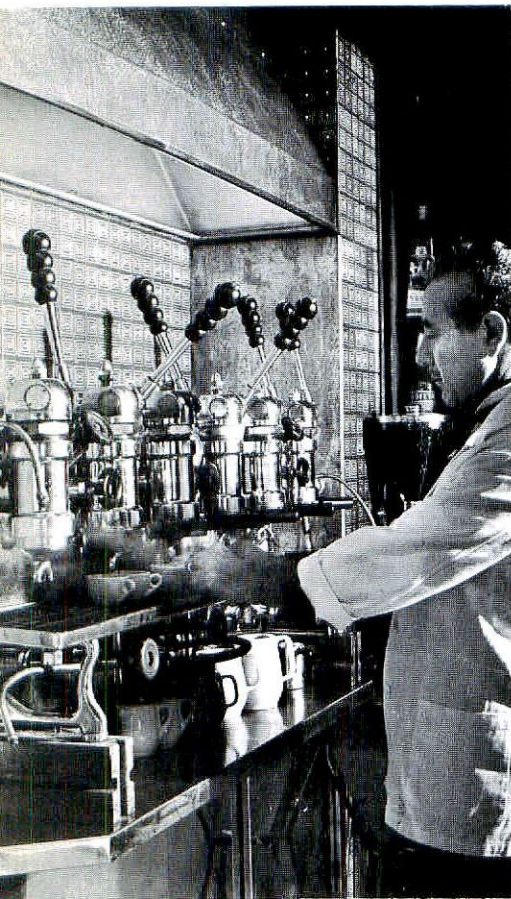
La gamme des mets à base de riz comprend également le riz « blanc » et le riz « noir ». Il convient de ne pas confondre le *risotto bianco*, qui accompagne généralement le poisson, rendant le plat plus consistant, avec le *riso in bianco* (riz bouilli), appelé ainsi parce qu'il n'est pas accommodé avec des tomates. Ce dernier est recommandé surtout aux dyspeptiques. Le *risotto nero*, ou *risotto con le seppie*, est préparé avec de la sèche, dont l'encre colore le riz en noir. Selon Mazzotti, « les novices, à la vue de ce plat, froncent les sourcils et font la moue : cependant, dès la deuxième bouchée, bien que choqués par son apparence, ils sont conquis par sa saveur inattendue ».

Pourtant, en Italie plus que partout ailleurs, les yeux sont plus souvent séduits qu'offusqués par le spectacle quotidien, tant les villes conquises naguère par la République de Venise flattent le regard des voyageurs par leur pittoresque. Leurs coutumes alimentaires ne s'écartent guère, pour la plupart, des traditions gastronomiques de la capitale de la Vénétie. Mais chacune d'elles les a enrichies de ses mets locaux et des denrées qu'elle produit. Ainsi, Padoue, où Galilée enseignait dans une université fondée en 1222, a apporté à la cuisine vénitienne les *fiori di zucca alla padovana*, c'est-à-dire les beignets de fleurs de courge, et le *saore*, une sorte de marmelade faite de moût de raisin (obtenu avant et pendant la fermentation), de poires et de pommes. On peut, en outre, savourer à Padoue une excellente omelette, un bifteck aux champignons et à la sauce au vin, ainsi que le café préparé de diverses manières, allant de l'*espresso*, noir comme de l'encre, au *cappuccino*, breuvage d'un brun pâle, couleur de la robe des Capucins. Les Padouans aiment aussi le *caffè alla Borgia*, c'est-à-dire le café additionné d'eau-de-vie d'abricot et de cannelle.

Parmi les autres cités de l'ancienne République de Venise, il faut citer Rovigo, capitale de la Polésine, du latin *Pollicinum*, c'est-à-dire terre émergée de la mer. Pour être plus exact, le sol de cette province est constitué en grande partie par les alluvions du Pô et de l'Adige. Les vingt-deux kilomètres qui séparent la côte du port d'Adria (très actif entre le VII<sup>e</sup> siècle avant J.-C. et le V<sup>e</sup> siècle après J.-C., il a donné son nom à l'Adriatique) sont ainsi recouverts d'une couche d'humus très fertile. Aussi l'agriculture y est-elle particulièrement prospère. La betterave sucrière qu'on y cultive permet de produire 100 000 tonnes de sucre par an. La charmante et pittoresque ville de Vicence, où vécut, au XVI<sup>e</sup> siècle, le célèbre architecte Palladio, est un centre d'élevage de dindes. La foire annuelle qui s'y tient était célèbre autrefois par un jeu cruel : les concurrents, qui avaient les yeux bandés, s'efforçaient d'asséner des coups de bâton sur la tête des volatiles vivants. Aujourd'hui, ce qui peut arriver de pire à une dinde de Vicence, c'est d'être cuisinée *con sugo di melagrana* (à la sauce de grenade).

Vérone est surtout connue pour avoir été la patrie de Roméo et Juliette. On y trouve, bien entendu, un restaurant portant le nom de ces amants célèbres. Les guides de Vérone, se refusant à reconnaître le caractère fictif de cette histoire, ne manquent jamais de montrer aux touristes les maisons censées avoir été habitées par Roméo et Juliette, ainsi que la tombe de cette dernière. Vérone évoque encore d'autres souvenirs littéraires. C'est entre les murs de cette ville que





Le percolateur à *espresso* permet de préparer rapidement un café très fort, tel que l'aiment les Italiens. Une batterie de percolateurs comme celle-ci ne chôme pas dans un grand restaurant.

le Dante, de son vrai nom Dante Alighieri, banni de sa Florence natale, trouva refuge au début du <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle. En son honneur, une place de Vérone s'appelle Piazza Dante, et un café, beau spécimen de l'architecture du <sup>xviii</sup><sup>e</sup> siècle, porte le nom de Caffè Dante. On peut y déguster une spécialité qui fait l'orgueil de Vérone (rivalisant de célébrité avec les ruines antiques de Rome), le *pan d'oro*. Aromatisée délicatement à la vanille, cette pâtisserie fond littéralement dans la bouche. Elle accompagne avec bonheur un plat de myrtilles servi comme dessert, et s'associe à jamais dans mon esprit avec le célèbre restaurant des Douze Apôtres, à Vérone.

Sur le marché de Vérone, tous les produits, du kaki à la pomme de terre et de la châtaigne à la caille, sont exposés protégés par des ombrelles aux raies multicolores. Les marchandes de quatre-saisons aux formes opulentes y ont l'habitude de piquer une feuille de laitue ou deux dans leur chevelure. Pour tromper la faim, les vendeurs mâchent des *bombolini*, sortes de *gnocchi* poudrés de chapelure, qu'ils retirent des récipients remplis de graisse bouillante. La Piazza delle Erbe (place aux Herbes), où se tient le marché, symbolise aux yeux de l'étranger la pérennité des traditions qui relie le présent au passé. Les éventaires entourent une fontaine datant de l'Antiquité et une colonne vénitienne du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle, le tout dominé par les palais médiévaux qui bordent la Piazza delle Erbe.

Quel que soit le charme du marché de Vérone, je préfère, pour ma part, celui de Trévise, qui s'étend sur plusieurs places voisines. Il fut un temps où les Doges et l'aristocratie vénitienne se transportaient en été à Trévise, où règne une fraîcheur relative. Aussi les traditions du bien-manger sont-elles depuis longtemps enracinées dans cette ville, surnommée « le jardin de Venise ». Aujourd'hui encore, de nombreux connaisseurs affirment que c'est à Trévise que l'on mange le mieux à l'italienne. Il est bon de commencer la promenade à travers les marchés de Trévise par la Piazza dei Signori (la place des Seigneurs), dont une partie est réservée exclusivement aux champignons, notamment à une espèce de petite taille, couleur orange, qui pousse sous les pins dans les collines environnantes. Tout près de là, on découvre le marché aux légumes et fruits. Un peu plus loin, c'est le marché aux poissons, situé le long des canaux où l'on déverse les déchets. Cette manière de se débarrasser des détritiques ne transforme cependant pas les canaux en égouts, comme c'est le cas à Venise (où l'eau stagne plus ou moins). Les canaux de Trévise charrient en effet les eaux rapides des torrents de montagne, qui passent par la ville avant de déboucher dans la mer, ce qui leur permet de garder leur pureté. Les déchets qu'ils recueillent ne tardent pas en outre à être dévorés par les mouettes, toujours en quête de nourriture.

Vers la fin de l'automne et pendant les mois d'hiver, les marchés aux légumes de Trévise offrent le *radicchio*, variété de laitue qui ne pousse qu'en Italie. On en distingue deux espèces, dont l'une cultivée aux environs de Trévise, l'autre dans la partie sud-ouest de la Vénétie, près de Castelfranco Veneto. Quelle qu'en soit la provenance, le *radicchio* est non seulement savoureux mais encore plaisant à regarder. *Un fiore che si mangia* (une fleur qui se mange), voilà comment un poète local a surnommé ce végétal ; d'autres l'ont surnommé *re delle insalate* (reine des salades). Les vertus décoratives du *radicchio* placent le consommateur devant un petit dilemme : faut-il le considérer comme un ornement qui fait la joie des yeux, ou le manger pour le plaisir du palais ? Un dicton italien résume ce problème sous une forme poétique : « *Se lo guardi, egli è un sorriso ; / Se lo mangi è un paradiso : / Il radicchio di Treviso* ». Ce qui pourrait se traduire (très librement) comme suit : « Tu le regardes, c'est merveilleux ; / Tu le savoures, c'est délicieux ; / Le *radicchio* est sans égal, de Trévise c'est le régal ».

Par sa forme, le *radicchio* rappelle, en plus délicat, la laitue romaine,



avec cette différence que ses feuilles sont roses à veines blanches. La variété de Castelfranco a la forme de la fleur de camélia, sa couleur rose n'est pas uniforme, le fond étant plus clair et strié de traînées foncées, et sa saveur est plus douce que celle de la variété de Trévis. Dans certains restaurants, on sert un mélange de deux sortes de *radicchio*, sous le nom de «salade de Trévis», ce qui indignes les puristes, et ils sont nombreux ! Étant en effet très distinctes, les deux variétés demandent à être servies séparément.

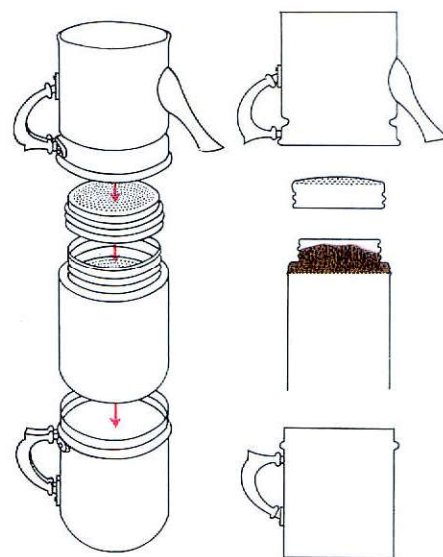
La population du Frioul et de la Vénétie julienne est fortement attachée à ses traditions en général, et plus particulièrement à ses traditions culinaires. Les Frioulais ont bien gagné leur réputation de peuple sobre et laborieux. Ainsi, ils continuent à faire cuire leur pain eux-mêmes plutôt que d'en acheter dans une boulangerie. Leur vie de famille et leurs relations sociales s'organisent comme par le passé, autour de l'âtre de la maison, appelé *fogher*. Celui-ci se dresse en général au milieu de la cuisine, surmonté d'une hotte par où s'échappent la fumée et les odeurs. Il est entouré d'une grille de fer ouvragée supportant les casseroles, les marmites, les brochettes et autres ustensiles nécessaires à la cuisson sur la flamme découverte.

Malgré le traditionalisme culinaire du Frioul et de la Vénétie julienne, le Nord-Est de cette province a subi des influences étrangères en raison du voisinage avec des pays slaves et germaniques qui ont longtemps fait partie de l'Empire austro-hongrois. C'est ainsi qu'on trouve en Vénétie des îlots gastronomiques allemands avec, ça et là, des mets hongrois et balkaniques.

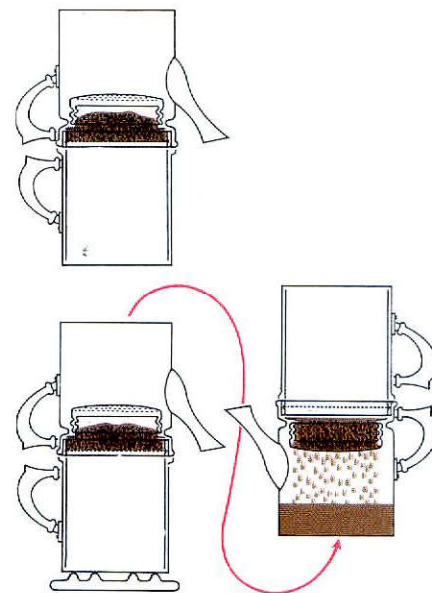
Le Trentin-Haut-Adige ayant constitué, avant la guerre 1914-1918, la partie méridionale du Tyrol autrichien, ce qu'on y mange aujourd'hui relève en grande partie de la cuisine austro-allemande. Mais on y trouve aussi le fameux *prosciutto San Daniele*, jambon séché à l'air comme celui de Parme. Les noms de certains mets ont été italianisés, d'autres se sont maintenus sous leur forme primitive : *Schneckensuppe* et *Saure Suppe* (potage aux escargots et potage aux tripes); *Wiirstel* et *Sauerbraten* (saucisse et viande mijotées dans une sauce au vinaigre). Le *Strudel* et le *Tiroler Krapfen*, connus dans le monde entier sous leurs noms allemands, sont des pâtisseries très en faveur dans cette région.

Une autre appellation d'origine étrangère utilisée dans le Haut-Adige est la goulache (que certains écrivent *goulasch*). Ce ragoût hongrois s'est probablement introduit dans cette province du Nord de l'Italie en passant par l'Autriche où il s'était imposé. Mais on vous servira aussi la goulache à Trieste, sur la frontière yougoslave qui n'est pas très éloignée de la Hongrie.

La rudesse du climat qui règne à Trieste a favorisé l'éclosion d'une cuisine plantureuse, qui doit d'ailleurs un certain nombre de ses mets à la gastronomie hongroise, notamment un mélange de deux fromages (*gorgonzola* et *mascarpone*), additionné de crème fraîche et pimenté avec une pâte d'anchois, du cumin, de la ciboulette et de la moutarde. La situation géographique de Trieste, qui l'expose aux influences culinaires venant de tous côtés, a eu pour effet une grande diversité dans le domaine culinaire. Sur les rayons de ma bibliothèque figure un livre de cuisine de Trieste qui ne contient pas moins de 182 recettes. A en croire l'auteur, tous les mets de différentes origines sont servis dans les restaurants de cette ville sous des noms trop fantaisistes pour être pris au sérieux, par exemple le «beurre portugais» (malaxé avec un jaune d'œuf et de l'extrait de tomate) et la «gelée à la suédoise». En revanche, les dénominations balkaniques et les recettes données dans ce livre qui s'y rapportent sont sans doute correctes. Citons, entre autres, l'artichaut et le concombre à la grecque (avec de l'huile, du jus de citron, du céleri, des feuilles de laurier et des graines de fenouil), la *jota*, un épais potage de haricots, de choux et de farine

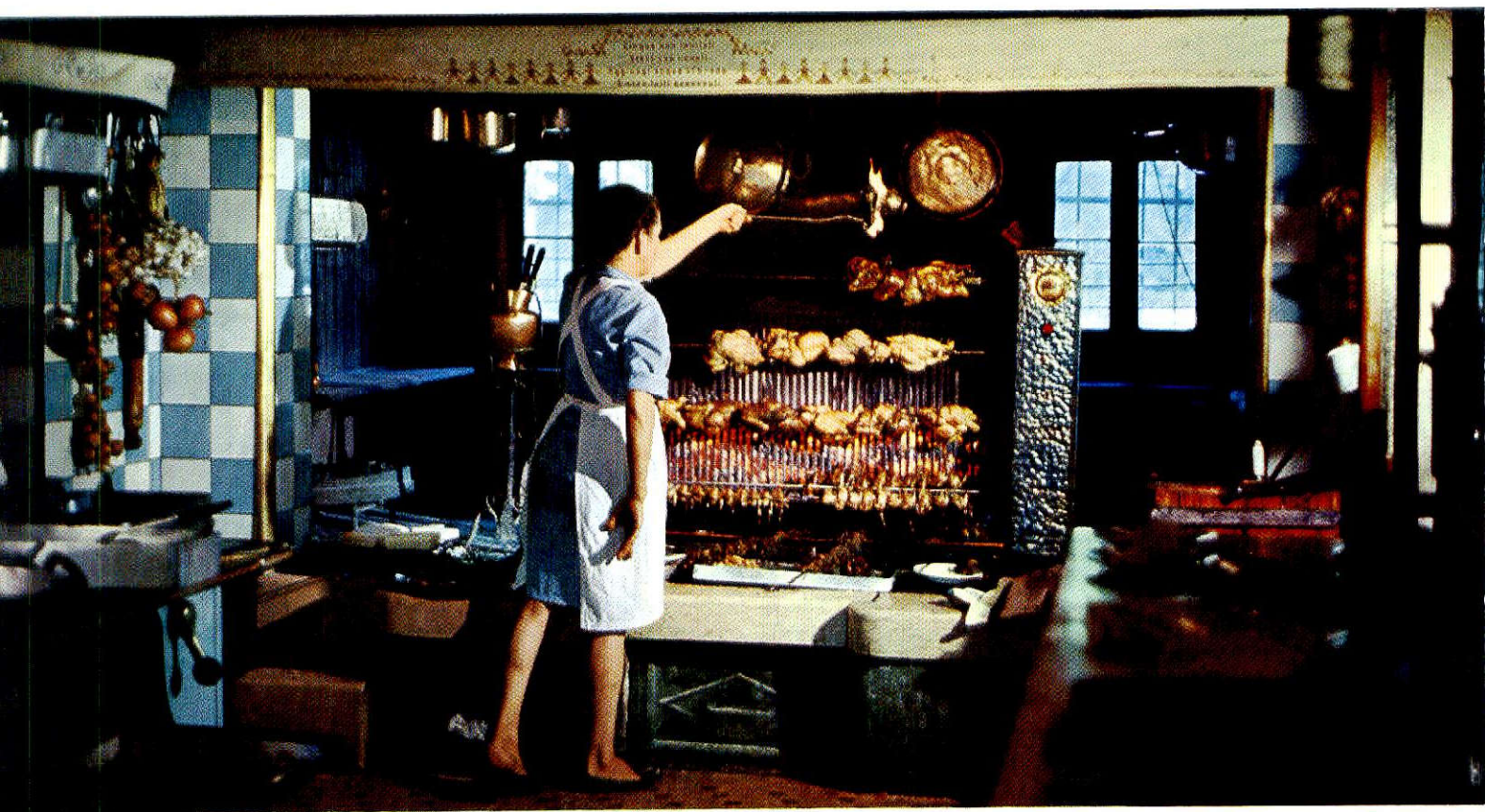


On peut préparer le café à l'italienne chez soi à l'aide de l'appareil appelé *napoletana*. Remplissez la poche du cylindre intérieur avec du café torréfié selon le procédé italien et finement moulu. Placez le filtre et remplissez d'eau le cylindre extérieur.



Introduisez le cylindre intérieur dans le cylindre extérieur rempli d'eau. Posez l'appareil par-dessus, le bec tourné vers le bas. Faites bouillir à petit feu. Retournez ensuite la *napoletana* de manière à orienter le bec vers le haut et laissez l'eau passer à travers le filtre.





Dans un restaurant campagnard près de Trévis, on fait rôtir à la broche les poulets, les perdrix et d'autres espèces de gibier à plumes, sur un *fogher* placé au milieu de la salle afin de la chauffer par la même occasion. Les broches tournent à des vitesses variables, réglées par un mouvement d'horlogerie. Au cours de la cuisson, on arrose les volailles avec du saindoux bouillant.

de maïs, que certains enrichissent de grattons de porc fumé) et des *gnocchi* au *powidl* (marmelade de prune).

En ce qui concerne l'influence balkanique, le mets le plus fameux que la cuisine italienne lui doit n'est pas, chose curieuse, une spécialité de Trieste, mais celle d'une ville située tout à l'ouest du Trentin-Haut-Adige. Il s'agit du « Plateau d'Éléphant », qui figure sur la carte de l'hôtel Elefante, à Bressanone. A son origine il faut voir sans doute le mets traditionnel serbe, la *Balkanska plosca*. Il s'agit d'une boule de riz épicée et garnie de viandes de toutes sortes, « un mélange bizarre de champ et de forêt, d'amer et de doux, de rude et de délicat, de chaud et de froid, d'humide et de sec, de léger et de lourd. » Cette définition que Pétrarque a donné des banquets du <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle s'applique parfaitement au « Plateau d'Éléphant » tel qu'on le sert à l'hôtel du même nom.

La légende ne dit pas par quelle voie cette recette est passée de la Serbie à Bressanone, et d'ailleurs le chef de l'Elefante qui l'exécute en ignore l'origine balkanique. Si l'on s'étonne de manger à la serbe dans une ville aussi éloignée de ce pays, le nom de ce plat évoquant des pays exotiques n'est guère moins inattendu dans un cadre alpestre. Le Plateau d'Éléphant a été baptisé ainsi en souvenir d'un éléphant nommé Salomon qui arriva à Bressanone au <sup>xvii</sup><sup>e</sup> siècle, c'est-à-dire à une époque où ces pachydermes étaient pratiquement inconnus en Europe. (Quant aux éléphants qu'Annibal amena dans la péninsule en 217 avant J.-C. en passant par les Alpes, on peut affirmer que ces animaux n'ont pas fait halte à Bressanone, encore qu'on ne connaisse pas exactement l'itinéraire du célèbre Carthaginois).

Offert par Jean II, roi du Portugal, à Maximilien d'Autriche, en 1551, Salomon, après avoir été débarqué à Gênes, fit route vers Vienne, sous bonne escorte. En passant par Bressanone, ses convoyeurs apprirent que le col du Brenner était bloqué par la neige. Ils décidèrent donc de prendre leurs quartiers d'hiver dans cette ville et





s'installèrent à l'auberge Herberge am Hohen Feld, fondée en 1420, qui ne s'était signalée jusque-là par aucun fait particulier. C'est Salomon qui lui apporta la renommée. Les neiges fondues, l'éléphant reprit la route avec son escorte. Le patron de l'hôtellerie eut alors l'idée de changer son enseigne en souvenir de cet hôte mémorable.

Le Plateau d'Éléphant, devenu la spécialité de l'hôtel Elefante, se distingue par des proportions réellement éléphantines. Il comporte trois plats : le premier est un choix de hors-d'œuvre — sardines, thon, œufs durs à la mayonnaise, jambon, salami, saucisses diverses, tomates en tranches et salades de saison — bref un *antipasto* pantagruélique. Le second, servi sur un plateau long de près d'un mètre, est une montagne de viande et de légumes, dont les éléments peuvent varier mais qui doit comporter au moins six sortes de viandes, et douze sortes de légumes. Le plateau qu'on m'a servi était composé de steaks grillés, de viande hachée, de côtes de porc, de mouton et d'agneau, d'escalopes, de foie grillé, de jambon bouilli et de chevreuil, le tout garni de choucroute, de riz, de pommes de terre (préparées de cinq manières), de macaroni, de spaghetti, de pois, de carottes, d'épinards, de tomates frites, de haricots, de courgettes, de laitue et de concombre. Un convive qui garde encore de l'appétit fait face à un troisième plat vraiment irrésistible, consistant en une gamme de fromages, de pâtisseries et de fruits crus et cuits.

Si vous décidez de visiter Bressanone et de goûter au Plateau d'Éléphant, vous feriez bien de le faire en nombreuse compagnie. Le chef ne prépare en effet ce mets que pour quatre personnes au moins. On raconte dans le pays qu'un client a exigé un jour un Plateau d'Éléphant pour lui tout seul. Il s'agissait d'un pari, qu'il a gagné, mais il est mort quelque temps après. La direction de l'établissement donne une version différente de l'histoire. « Bien sûr qu'il est mort quelque temps après », m'a-t-on dit. « Tout le monde meurt quelque temps après. Cet homme là est mort longtemps après. Il faisait de l'artériosclérose ».

Autour d'un petit âtre familial, dans la cuisine d'une maison de campagne de Torcello, île vénitienne, les maîtres des lieux, prêts à se mettre à table, attendent que la soupe aux haricots, plat de résistance du dîner, soit cuite. Le bois de chauffage est dans une corbeille, sous la cheminée.





La cuisine de la villa Piovene, près de Vicence, datant du XVIII<sup>e</sup> siècle, n'a guère changé depuis que la maison a été construite. La cuisinière (*devant l'évier, à gauche*), au service des propriétaires de la villa depuis cinquante ans, a accepté l'installation d'un fourneau à gaz. C'est cependant dans l'âtre qu'elle fait mijoter les petits plats qu'elle soigne particulièrement.





Un vieux moulin à café, une balance de Roberval et une batterie de casseroles de cuivre ornent cette cuisine ancienne. Pendant la Seconde Guerre mondiale, les casseroles de cuivre ont pu échapper à la réquisition par l'État grâce à leur intérêt historique. Elles constituent en effet une collection à peu près unique en son genre.



L'évier est la pièce la plus ancienne de cette cuisine, son marbre rose ayant été taillé au XVI<sup>e</sup> siècle à l'intention d'un monastère. Il ne fut installé dans la villa Piovene que bien plus tard. La cuisinière y lave chaque jour la vaisselle dans des baquets en bois, puis la met à sécher dans un égouttoir.



## CHAPITRE VI - RECETTES

Pour 6 à 8 personnes

- 1 kg de têtes et d'arêtes de poissons
- 3/4 de litre d'eau
- 1/4 de litre de vin blanc sec
- 2 ou 3 oignons émincés
- 2 pieds de céleri avec feuilles
- 3 branches de persil
- 1 feuille de laurier
- 1/4 de cuillerée à café de thym en poudre
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de chacune de 3 sortes de poissons : carrelet, morue, perche, lieu, rascasse, maquereau, loup, coupés en tronçons de 5 cm
- 500 g de pulpe de tomates épluchées, épépinées et légèrement pressées
- 3 cuillerées à café de persil finement ciselé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 cuillerée à café de marjolaine séchée et émiettée
- 1 pincée de safran en poudre
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillerée à café de zeste de citron rapé

### *Zuppa di pesce*

SOUPE DE POISSON

*Une fois cuite, cette soupe n'est pas très abondante par rapport au nombre de convives. C'est qu'il s'agit en réalité d'un plat de poisson nageant dans la sauce. Néanmoins, on sert ce mets comme une soupe, avec une cuiller.*

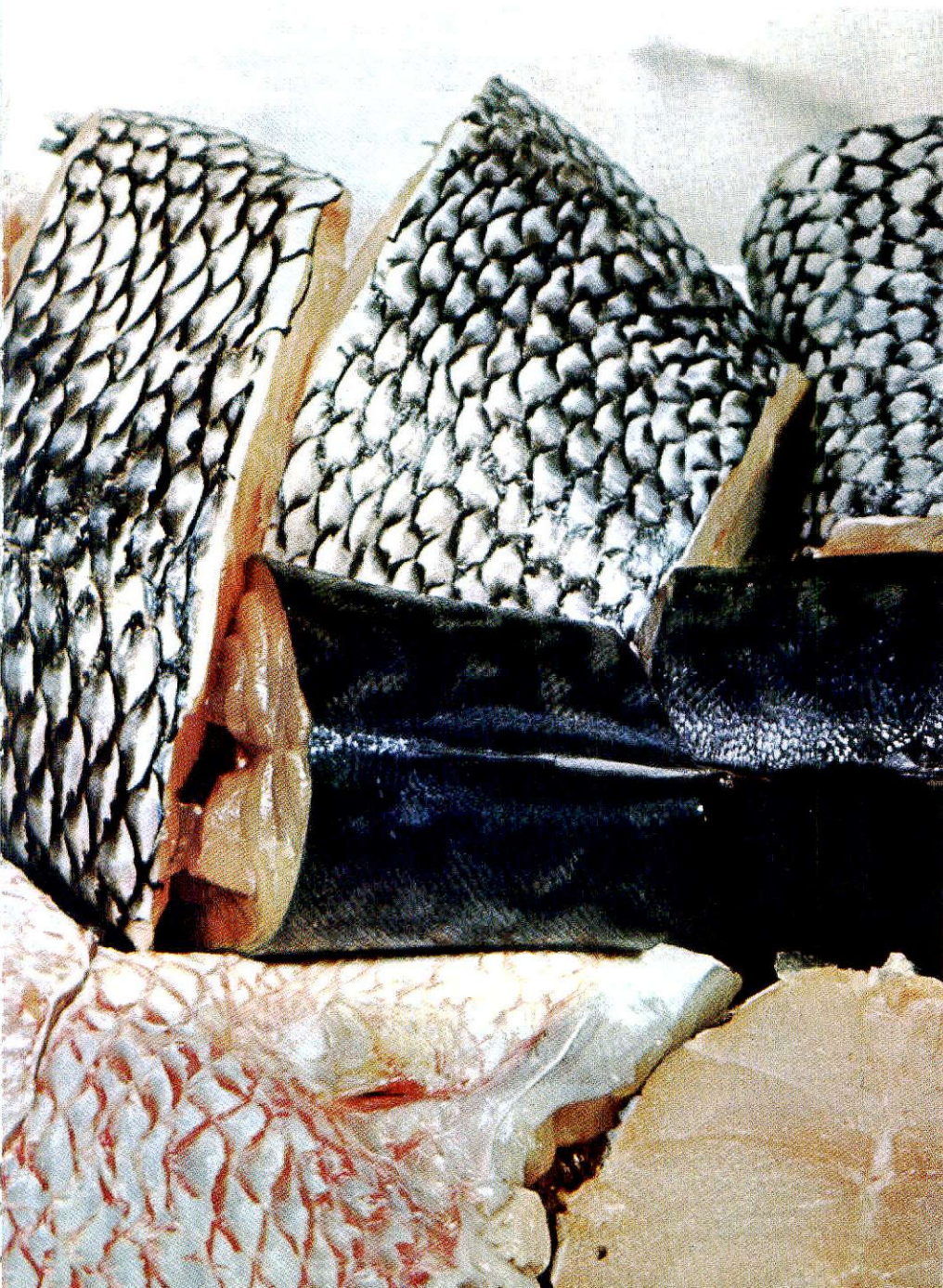
Dans une grande casserole émaillée ou en métal inoxydable, placez têtes et arêtes de poissons avec l'eau et le vin. Portez à ébullition à feu vif, en écumant. Ajoutez oignons, céleri, branches de persil, laurier, thym et faites bouillir à nouveau. Baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 20 minutes. Passez le bouillon au tamis





dans une soupière ou une casserole, en écrasant énergiquement les morceaux de poisson et de légumes pour en extraire tout le jus avant de les jeter.

D'autre part, chauffez l'huile d'olive dans une casserole de 4 à 5 litres jusqu'à ce qu'elle soit sur le point de fumer. Faites dorer le poisson à feu assez vif, pendant 2 à 3 minutes seulement de chaque côté. Penchez ensuite légèrement la casserole pour en retirer 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile. Jetez le safran dans le bouillon de poisson, ainsi que les tomates, 1 cuillerée de persil coupé, l'ail, la marjolaine, le sel et le poivre. Mettez la soupe sur le feu en remuant. Quand elle commence à frémir, baissez le feu, mettez le couvercle et faites cuire pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les morceaux de poisson ne résistent plus aux dents d'une fourchette. Veillez à ne pas trop prolonger la cuisson. Goûtez et ajoutez au besoin sel et poivre. Parsemez la soupe du restant de persil ciselé et du zeste de citron râpé. Servir dans la casserole.



Sur cette photographie se trouvent réunis tous les ingrédients de la *zuppa di pesce*, la bouillabaisse italienne. A gauche, des tranches de trois sortes de poissons : le maquereau, le bar et la rascasse.



Pour 6 à 8 personnes

500 g de langoustines  
1 kg de têtes de poissons  
2 litres d'eau  
8 cuillerées de vin blanc sec  
2 petits oignons émincés  
1 carotte en rondelles  
2 branches de persil  
1 feuille de laurier  
75 g de beurre  
1 gousse d'ail écrasée  
650 g de riz, de préférence du riz  
d'Italie  
60 g de beurre  
80 g de parmesan râpé

## *Risotto con scampi*

RIZ AUX LANGOUSTINES

Nettoyez soigneusement les langoustines et réservez les carapaces. À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, découpez dans chaque langoustine la veine intestinale qui est blanche. Lavez-les rapidement à l'eau froide courante et épongez avec une serviette, un linge ou un papier.

Dans une casserole, placez les carapaces de langoustine ainsi que les têtes et rognures de poisson. Versez-y l'eau et le vin et portez à ébullition à feu vif en écumant. Ajoutez oignons, carotte, persil et feuille de laurier. Baissez le feu et laissez mijoter à moitié couvert et en écumant de temps en temps, pendant 30 minutes. Retirez du feu et passez le bouillon au tamis dans une autre casserole, en pressant les restes de poisson et les légumes avec le dos d'une cuiller, pour en retirer le jus avant de les jeter. Mettez la casserole de bouillon tamisé à petit feu et laissez mijoter.

Dans une sauteuse à fond épais, faites fondre à feu modéré 1 cuillerée à soupe de beurre, jetez-y le riz et faites cuire en remuant constamment, pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent légèrement opaques. Ajoutez 1/2 litre du bouillon de poisson. Laissez cuire le riz sans mettre le couvercle, à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la totalité du liquide soit absorbée. Versez alors encore 1/2 litre de bouillon. Lorsqu'il sera absorbé à son tour, le riz sera tendre. S'il restait trop ferme, ajoutez au besoin encore du bouillon par 1/2 tasse le temps nécessaire pour permettre au riz de cuire à point.

À l'aide d'une fourchette, introduisez dans le riz les langoustines décortiquées. Incorporez-y 60 g de beurre et tout à fait à la fin le parmesan fraîchement râpé. Servez le *risotto con scampi* dès qu'il est crémeux et très chaud.

Pour 6 personnes

1 kg de langoustines  
125 g de beurre  
100 g d'huile d'olive  
1 jus de citron  
Quelques échalotes (ou de la ciboulette)  
hachées  
2 ou 3 gousses d'ail écrasées  
1 cuillerée à café de sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
4 cuillerées à soupe de persil plat,  
coupé  
Citrons coupés en quartiers

## *Scampi alla griglia*

LANGOUSTINES GRILLÉES

Retirez la carapace des langoustines en veillant à ne pas détacher le segment de la queue. Fendez la paroi abdominale de chacune d'elles sur toute sa longueur afin d'extraire le boyau. Lavez les langoustines rapidement à l'eau courante froide et séchez-les avec une serviette.

Chauffez le grilloir du four au maximum. Faites fondre le beurre, sans le laisser brunir, dans un plat allant au four suffisamment grand pour contenir toutes les langoustines en une seule couche, versez-y de l'huile d'olive, le jus de citron, les échalotes, l'ail, le sel et une pincée de poivre, disposez les langoustines dans le plat après les avoir enduites de beurre et d'huile, de chaque côté. Faites-les griller en les exposant à la chaleur du four à une distance de 8 à 10 cm du grilloir, pendant 5 minutes, puis retournez-les et faites-les griller encore 5 à 10 minutes. Elles doivent être légèrement brunies mais fermes. Ne prolongez pas trop la cuisson. À l'aide de pinces de cuisine, placez-les une à une dans le plat à servir, chauffé au préalable, arrosez-les de la sauce de cuisson et poudrez-les de fromage râpé. Garnissez le plat de quartiers de citron et servez.



## *Risi e bisi*

RIZ AUX PETITS POIS

Faites bouillir doucement dans une casserole, à petit feu, le bouillon de poulet. Dans un poêlon, faites fondre sur une petite flamme 60 g de beurre. Mettez-y les oignons et faites-les revenir pour qu'ils deviennent transparents sans brunir. Ajoutez les petits pois, le riz et le jambon coupé. Faites cuire pendant 1 minute ou 2. Quand le riz est bien enrobé de beurre et légèrement opaque, versez dans le poêlon 1/2 litre de bouillon et faites cuire sans mettre le couvercle pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps. Dès que le liquide est entièrement absorbé, ajoutez encore 1/4 de litre de bouillon. Remuez et attendez qu'il soit absorbé à son tour. Ajoutez alors à nouveau 1/4 de litre de bouillon. Quand le poêlon ne contient presque plus de liquide, le riz et les petits pois devraient être tendres. (Dans le cas contraire, ajoutez encore un peu de bouillon et continuez à remuer.) Avant de servir, ajoutez le beurre à moitié fondu et le fromage râpé. Ce plat doit être servi crémeux et chaud.

N. du P. : Une autre solution pour la ménagère française serait d'utiliser 500 g de poitrine fumée à la place du jambon. En tout cas, il vous faut 500 g de jambon.

## *Fegato alla veneziana*

FOIE DE VEAU A LA VÉNITIENNE

Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle épaisse. Faites revenir les oignons à feu moyen, en les retournant, pendant 7 à 8 minutes. Ajoutez la sauge et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes. Quand les oignons sont mous et dorés, enlevez la poêle du feu.

Séchez les morceaux de foie avec une serviette, salez et poivrez. Dans une autre poêle, chauffez les 2 autres cuillerées à soupe d'huile et, quand elle est sur le point de fumer, jetez-y les morceaux de foie et faites-les sauter, en les retournant plusieurs fois, pendant 2 à 3 minutes, pour les saisir de chaque côté. Reportez-les ensuite, ainsi que les oignons, sur un plat chauffé. Versez le vinaigre dans la poêle et faites bouillir à feu vif 2 minutes, en grattant le fond pour en détacher les fragments qui y sont restés collés. Arrosez le foie de la sauce, couvrez-le d'oignons et parsemez-le de persil. Servez immédiatement.

## *Anguilla marinata*

ANGUILLE MARINÉE

Chauffez 1/4 de litre d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez oignons, ail, thym, laurier, grains de poivre, sel et faites cuire à feu doux, en remuant fréquemment, pendant 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents. Versez dans la casserole le vinaigre et l'eau, portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter la marinade, sans mettre le couvercle, pendant 20 minutes.

Arrosez les tronçons d'anguille de jus de citron, roulez-les dans la farine, secouez-les pour qu'ils n'en gardent pas une couche trop épaisse. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans un poêlon épais. Quand elle est sur le point de fumer, faites revenir les tronçons d'anguille, par 5 à 6 morceaux à la fois, et laissez-les cuire à feu vif pendant 4 à 5 minutes. Si nécessaire, ajoutez de l'huile. Placez les morceaux de poisson dans un plat allant au four, en verrerie, en porcelaine ou en fonte émaillée et versez dessus la marinade chaude. Dès que le contenu du plat est refroidi, couvrez-le et mettez-le au réfrigérateur pour 24 heures. Avant de servir, disposez les tronçons d'anguille sur un plat et arrosez-les d'un peu de marinade.

Pour 6 personnes

1/4 de litre de bouillon de poulet  
60 g de beurre  
2 oignons finement hachés  
500 g de petits pois frais  
300 g de riz, de préférence du riz d'Italie  
125 g de jambon fumé, coupé en dés  
30 g de beurre amolli  
80 g de parmesan râpé

Pour 4 personnes

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 oignons émincés  
1 pincée de feuilles de sauge séchées  
500 g de foie de veau, coupé horizontalement en lamelles de 6 mm  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin, blanc de préférence  
2 cuillerées à soupe de persil coupé

Pour 4 à 6 personnes

1/4 de litre d'huile d'olive  
500 g d'oignons émincés  
6 gousses d'ail écrasées  
1 cuillerée à café de thym séché  
2 feuilles de laurier, émiettées  
Farine  
2 à 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
8 grains de poivre  
1 cuillerée à soupe de sel  
1/4 de litre de vinaigre de vin, blanc de préférence  
1/4 de litre d'eau  
1 anguille de 1 kg, nettoyée et coupée en tronçons de 8 cm d'épaisseur







# VII

## Gênes et la Ligurie

**A** l'époque où des galions, revenant de leurs lointaines expéditions, regagnaient les rivages familiers du golfe de Gênes, le premier message qui leur parvenait de la terre était le parfum du basilic porté jusqu'au large par la brise marine. En humant cette odeur familière, les navigateurs pouvaient être certains que les collines dominant Gênes, couvertes d'herbes aromatiques, seraient bientôt en vue.

Le passé maritime du port de Gênes explique la passion de ses habitants pour les légumes verts et les herbes fines, ainsi que le rôle extrêmement important que ces éléments végétaux ont de tout temps joué dans la cuisine génoise. Déjà du temps de Christophe Colomb et d'Andrea Doria, amiral et homme d'État, les herbes aromatiques constituaient, en Ligurie, des ingrédients culinaires de première importance. « La cuisine génoise », écrit le marquis Giuseppe Gavotti, secrétaire général de l'Académie culinaire de Savone, près de Gênes, « utilise rarement les épices, auxquelles elle préfère les herbes les plus diverses. Cette tendance reflète le besoin qu'éprouvaient les navigateurs, entre deux traversées, de retrouver des aliments frais d'origine végétale ».

Dans une lettre à ses protecteurs royaux, Christophe Colomb exposait les raisons de ce phénomène. Sa lecture est très instructive : on y apprend entre autres qu'en mer l'ordinaire des équipages était composé, outre les inévitables biscuits secs, de viande, de poisson, de lentilles et de pois chiches. L'Histoire ne nous dit pas si les grands capitaines génois partageaient ces rations avec leurs hommes. Quoi qu'il en soit, dans les ports, ils ne se privaient de rien. Andrea Doria, du moins, offrait des festins somptueux à ses amis. Après avoir soutenu pendant quelque temps François 1<sup>er</sup> dans ses campagnes d'Italie, il offrit ses services à l'adversaire de ce dernier. En 1533, il fit construire une jetée tout spécialement pour servir de cadre à un festin donné en l'honneur de Charles-Quint. Après le repas, la vaisselle en or et en

Les fruits de mer sont à la base de maint plat ligurien. Parmi ceux présentés ci-contre, on reconnaît un poulpe (*en haut, à gauche*), des sars, un denté et une perche de mer (*au milieu*), des rougets (*en bas, à gauche*) et un mullet (*en bas, à droite*).



argent était jetée à la mer « où folâtraient les naïades et les tritons », pour citer le récit d'un contemporain. Le geste était spectaculaire à souhait, mais on oubliait d'ajouter que des filets tendus astucieusement sous la surface recueillaient les plats précieux, en prévision d'autres banquets.

Une précaution de ce genre n'avait rien d'étonnant chez un Andrea Doria, personnage très représentatif d'une société qui vouait à l'argent un culte quasi religieux. Les Génois étaient, à cette époque, passés maîtres dans l'art d'établir des fortunes et de les faire fructifier. C'est à eux que l'on doit les assurances maritimes et les chèques bancaires. Un dicton latin ne proclamait-il pas : *Genuensis ergo mercator* — Génois donc commerçant ? L'esprit mercantile des habitants de ce grand port explique sans doute pourquoi les épices sont si peu utilisées dans la cuisine génoise.

Comme Venise, sa grande rivale sur les mers, Gênes s'enrichit grâce au commerce des épices rapportées d'Orient. Mais si les Vénitiens en faisaient profiter leur cuisine, les Génois, eux, considéraient ces produits de pays lointains uniquement comme une marchandise, bonne à échanger contre de l'or.

C'est donc aux herbes aromatiques poussant sur les collines proches que les Génois faisaient appel pour relever leurs aliments, et ce sont ces herbes qui confèrent aujourd'hui encore à la cuisine génoise son caractère propre.

Le basilic, avec son parfum spécifique, est l'âme de la sauce génoise traditionnelle, le *pesto*, dont les autres ingrédients sont le fromage et l'ail.

La sauge et le romarin donnent du piquant à la langouste grillée à la ligurienne, un peu fade sans cela.

La marjolaine enrichit de son parfum la *cima alla genovese* (page 128), une sorte de pain de viande; enfin, les jeunes feuilles de salsifis sont indispensables à la préparation du *cappon magro*, plat particulièrement compliqué. Le basilic abonde en Ligurie plus que partout ailleurs. Tout comme les primeurs liguriennes — fenouil, concombre, tomates et asperges — il est cultivé en serre par des maraîchers, en vue d'être exporté dans toute l'Europe pendant les mois d'hiver.

Les ressources alimentaires de la mer ne sont pas moins importantes pour la Ligurie que celles de son agriculture. Les moules de Ligurie sont exceptionnellement savoureuses et elles abondent dans le golfe de La Spezia. Frédéric Barberousse le savait bien, qui, en 1154, quand ses vassaux ligures l'attendaient à Rome, exigea d'eux un bouclier rempli de moules.

Les huîtres liguriennes, consommées avec un jus de citron, sont aussi très réputées. Les eaux de cette province abritent à peu près toutes les espèces de poissons méditerranéens, d'où une grande variété de plats à base de poissons, depuis le *ciuppi* et la *zuppa di cozze* (page 129), variétés locales de la soupe de poissons et de moules, jusqu'au *bignè di pesci misti*, friture de poissons divers (page 133).

Tous ces fruits de mer et de sol ont permis à la cuisine génoise de se perfectionner tout en se diversifiant. L'un des hors-d'œuvre les plus typiques de la région est un filet de dauphin séché au soleil et à la brise marine, garni de crudités. Le *minestrone* — dont les Génois revendiquent la paternité — contient, en Ligurie, un choix de légumes particulièrement vaste. Les repas que j'ai eu l'occasion de faire à Gênes m'ont laissé surtout le souvenir de ces deux plats.

La table du restaurant génois à l'enseigne de La Santa est de premier ordre mais, pour parvenir jusque-là, il ne faut pas hésiter à s'éloigner des grandes artères de la ville. Si vous demandez à un chauffeur de taxi de vous y conduire, il ne vous le refusera pas mais vous fera descendre à l'entrée d'une ruelle sombre et étroite, portant le nom de Vico Indoratori, en vous invitant à poursuivre votre chemin à pied. Précaution fort compréhensible, car il est impossible de faire un





demi-tour dans cette venelle. Or, si on la suit jusqu'au bout, on débouche dans un quartier comme on en trouve dans tous les ports et où il vaut mieux ne pas s'aventurer. Si les marins sont aujourd'hui moins avides de nourriture fraîche que par le passé, leurs voyages au long cours éveillent en eux d'autres appétits que Gênes les aide à satisfaire. Pour en revenir au restaurant de La Santa, établissement tout à fait respectable, il ne déçoit pas les touristes dont l'appétit a pour objet un repas fin.

C'est chez La Santa que j'ai goûté pour la première fois au *pesto* (page 129), spécialité du pays. Ce nom désigne une pâte de fromage piquant, à odeur très forte, qui constitue parfois à Gênes un plat en soi mais qui s'emploie surtout dans trois sortes de préparations : le *pesto* donne plus de robustesse au *minestrone*, à la surface duquel il forme un îlot flottant, vert et crémeux ; il accompagne les pâtes, qui se présentent ici sous la forme de nouilles, dites *trenette* ; il agrémenté les *gnocchi* de pommes de terre, que les Gênois appellent *troffie*. C'est dans ce dernier plat que je fis la connaissance du *pesto*.

Deux sortes de fromages entrent dans la composition du *pesto* classique : parmesan et *pecorino* frais de Sardaigne. Celui-ci peut être remplacé par le *pecorino romano*, assaisonné d'huile d'olive, d'ail, de basilic, de pignons (ou de noix) broyés dans un mortier avec un pilon en bois. A un palais peu habitué à ce genre de mélange, le vrai *pesto* paraît piquant à l'excès, mais il est possible d'en modifier la composition de manière à l'adapter à tous les goûts. Il n'y a pas deux villes en Ligurie qui préparent le *pesto* de la même façon. Celui qu'on m'a servi chez La Santa était particulièrement moelleux, car il contenait de la crème.

Après les *gnocchi* au *pesto*, La Santa m'a présenté une langouste grillée, accompagnée d'une sauce ayant l'aspect d'une mayonnaise épaisse et contenant des œufs de homard et des herbes fines de la région. La saveur obtenue ainsi avait je ne sais quoi d'oriental et me rappelait certains mets que j'avais dégustés à Tunis. Un plat de riz au beurre, relevé avec du fromage et une sauce de viande, suivit la langouste. Relativement simple, ce légume était un vrai régal, d'abord parce que le riz était cuit de façon très savante, chaque grain étant séparé et croustillant, ensuite parce que la sauce de viande utilisée était très aromatique.

J'arrosai ce repas d'un vin blanc du terroir, le Coronata, qui n'était ni très corsé ni très sec. Le Coronata compte parmi les crus liguriens les plus réputés (un autre étant le Cinqueterre) mais, à la vérité, la Ligurie ne produit pas de vins de qualité et les Gênois préférèrent en général constituer leurs caves avec des vins venant du Piémont voisin.

Dans la salle aux dimensions très modestes du restaurant La Santa, le service se fait par petites tables, sous un éclairage tamisé, filtrant

La côte de la Ligurie, sur laquelle est situé le port de Gênes, peut être considérée comme le sanctuaire de la cuisine italienne. Cette région revendique en effet la paternité de deux mets dont la renommée s'est répandue dans le monde entier : le *minestrone* et les ravioli. L'Académie culinaire nationale et le musée des Spaghetti se trouvent en Ligurie : la première à Savone, le second à Pontedassio. La cuisine ligurienne repose principalement sur les fruits de mer et les herbes aromatiques qui poussent dans l'arrière-pays.



à travers des abat-jour roses. L'atmosphère qui y règne forme un vif contraste avec celle de l'établissement où j'ai fait mon second repas génois, chez Da Mario. Gai et même bruyant, ce restaurant populaire aurait tout d'une vulgaire gargote à l'échelle industrielle, n'était le bar qui se trouve au fond de la salle, où l'on déguste les meilleures spécialités génoises. Mon attention fut attirée tout de suite par une *cima alla genovese*, galantine de poitrine de veau farcie d'un hachis bien assaisonné et agrémenté d'œufs durs, de pistaches, de petits pois, d'épinards et, parfois, piqué de truffes (page 128).

Je remarquai en outre un *cappon magro*, c'est-à-dire chapon au maigre, qui ne contient pas plus de chapon que l'« alouette sans tête » ne contient d'alouette. Cela ne l'empêche pas d'être un mets très savoureux, « un plat digne des héros d'Homère », selon l'écrivain Achille Noli. Sans viande, il permet tout au plus de faire un repas agréable pendant le carême à ceux qui observent strictement les interdits religieux.

Selon Achille Noli, lorsqu'on n'est pas un personnage héroïque mais « un mortel affligé d'un estomac fragile ou un convalescent », on doit se contenter de caresser du regard le *cappon magro*. Ce plat spectaculaire est une sorte de pièce montée en forme de coupole, faite de légumes et de poisson mariné, où alternent plusieurs couches de couleurs différentes, le tout nappé d'une sauce verte.

La plus grande liberté règne en ce qui concerne la composition de ce plat monumental, toutefois un ingrédient est de rigueur : la scorsonère, introduite en Ligurie par les Espagnols. En Catalogne, on l'appelle *escorso*, c'est-à-dire vipère, parce que la croyance populaire veut qu'elle serve d'antidote au venin de ces dangereux reptiles.

Je commençai mon repas par un plat de *bianchetti*, composé de minuscules anchois, à peine éclos, longs de 25 mm environ, et à peu près transparents. Ils sont susceptibles d'ailleurs d'être remplacés par des sardines. Roulés dans de la farine, frits à l'huile et parsemés de persil haché, les anchois étaient accompagnés d'une sauce faite d'huile d'olive et de jus de citron. Cette délicieuse friture, préparée avec grand soin, ne réclame pas d'assaisonnement plus corsé.

Le *minestrone* qu'on me servit ensuite était à la génoise, c'est-à-dire garni d'un *pesto*. Ce mélange de fromages s'ajoute volontiers à la soupe de légumes, que les Génois aiment très épaisse. Celle de chez Da Mario comportait des petits pois, des pommes de terre, de l'huile, de l'ail et des herbes aromatiques. Cependant, la recette du *minestrone alla genovese* est quelquefois plus compliquée, nécessitant des ingrédients très variés : potiron, chou, courgettes, fèves, haricots rouges, tomates mûres pelées, aubergines, céleris coupés en dés et, pour épaissir le potage, trois sortes de pâtes : *cannolicchi* (petites pâtes tubulaires farcies de viande parfumée aux herbes fines), *ditalini* (petits doigts) ou *penne* (pâtes en forme de plumes).

Le *minestrone* fut suivi de deux plats à base de morue séchée. Le premier consistait en lamelles de morue frites, le second était un *baccalà*, dont voici la recette : on laisse la morue séchée tremper dans du lait pendant plusieurs heures, après quoi on la fait cuire dans de l'huile, à petit feu.

Nous en arrivons à la grande spécialité génoise : la tarte aux légumes. Faite de pâte feuilletée, elle est garnie de fonds d'artichauts enveloppés d'une délicieuse sauce, de consistance crémeuse, voisinant avec des œufs durs et des courgettes. La *tarta pasqualina*, que l'on consomme à Pâques s'inspire du même principe, avec cette différence qu'on y ajoute en outre des épinards et de la *prescinsena*, petit lait mêlé à du lait frais. D'autres combinaisons sont également utilisées pour varier les tartes aux légumes.

Mon repas de chez Da Mario se termina par un *latto dolce*, entremets fait avec de la crème fraîche, de la crème fouettée et du jus de citron.

Les Génois utilisent pour parfumer leurs plats aussi bien le persil frisé (en bas), connu dans tous les pays, que le persil italien à feuilles plates (en haut).





Des deux vins qui accompagnaient ce festin, le blanc, agréable au goût et pas trop sec, fait avec du raisin du pays, n'avait pas de nom; le second, un *rossese*, qui passe comme tant d'autres pour avoir été le vin rouge préféré de Napoléon, était originaire de Dolceacqua, près d'Imperia. Il avait de la chaleur, du corps, sans être lourd, avec un arrière-goût légèrement poivré.

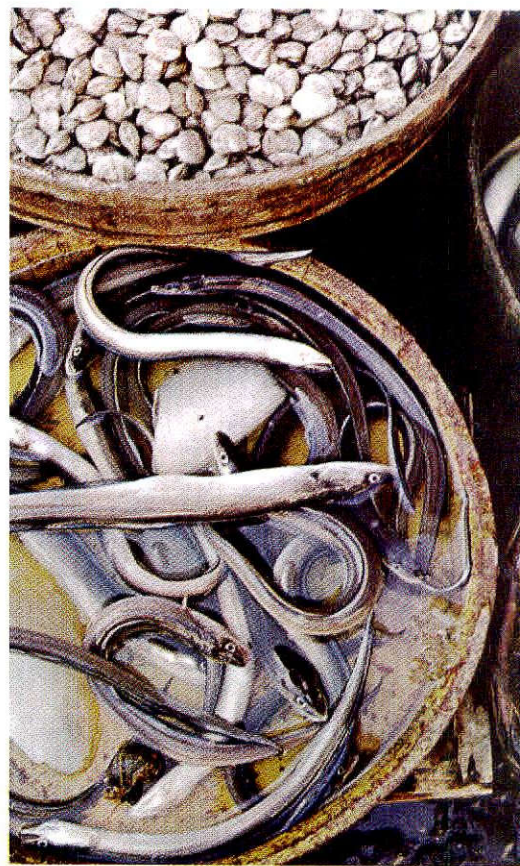
La cuisine ligurienne offre encore d'autres mets intéressants, notamment le *vitello all'uccelletto*, veau maigre rôti et parfumé à la sauge, qui lui confère un petit goût corsé; le *riso arrosto alla genovese*, timbale de riz, avec du saucisson, des petits pois, des artichauts, des champignons, du fromage et des oignons, gratinée au four. Aucun repas, si abondant soit-il, ne peut comporter toutes les spécialités génoises. Ainsi les ravioli, mets régional (*page 130*), étaient absents du mien. Ces poches de pâte farcie auraient été inventées par les marins, soucieux d'employer les restes, surtout quand la nourriture fraîche faisait défaut. Ils avaient donc pris l'habitude de hacher tous les reliefs du repas précédent et d'en farcir des carrés de pâte, pour les consommer au repas suivant. D'où le nom *raviole*, c'est-à-dire, en dialecte génois, des restes, des « bricoles ».

Tels qu'on les prépare aujourd'hui, les ravioli cachent bien leur humble origine. Ainsi, par exemple, une recette de *ravioli alla genovese* nécessite les ingrédients suivants : veau maigre, poitrine de porc, cervelle de veau, ris de veau, œufs, chapelure trempée dans du lait, parmesan râpé, cardons hachés, noix de muscade. La farce à ravioli n'est pas nécessairement aussi compliquée, mais quelle qu'elle soit, la pâte qui l'enveloppe doit être faite avec de la farine blanche et très fine, des œufs et de l'eau tiède.

C'est évidemment en Ligurie, patrie d'une variété de pâtes qui a conquis le monde entier, que se trouve le musée national des Spaghetti, dont le siège est à Pontedassio. Parmi les spécimens exposés, se trouvent tous les types d'instruments anciens et de machines modernes servant à fabriquer des pâtes, ainsi que des documents écrits concernant les diverses formes de pâtes, dont certains remontent au XIII<sup>e</sup> siècle, notamment une bulle du pape réglementant leur qualité. C'est dans ce musée que l'on conserve le livre de Giovanni V da Vigo, médecin du XVI<sup>e</sup> siècle qui n'aurait pas beaucoup de chances aujourd'hui de se faire une clientèle parmi les Italiens.

Il recommandait en effet de ne manger les pâtes que rarement et « seulement assaisonnées de poivre et de rue ». Cette plante à odeur forte et au goût amer avait en effet, au Moyen Âge, la réputation de guérir les maladies infectieuses. Heureusement pour les gourmets, le conseil du brave médecin ne fut pas suivi par ses compatriotes. Les pâtes alimentaires, assaisonnées de bien des manières, continuent d'être à l'honneur non seulement en Ligurie et en Italie en général, mais encore dans le monde entier.

A côté des palourdes et des moules, le frai d'anguilles est un élément important de plus d'un mets ligurien. Pour le plat traditionnel de Noël on prend des anguilles de grande taille (*capitoni*).







## *Pêche à la fourche et à la lampe*

A proximité de La Spezia, sur la côte de la Ligurie, se trouve la région de Cinqueterre (littéralement cinq pays) comprenant cinq villages de pêche : Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. L'ordinaire des habitants de cette région se compose à peu près exclusivement de fruits de mer et de légumes cultivés sur les pentes des collines. Pour la pêche aux anchois, on se sert de filets, pour les poissons plus grands de lances. Les barques de pêcheurs qui prennent la mer de nuit portent, fixées au gouvernail, des lampes à gaz, dont le faisceau lumineux attire les poissons (*voir pages qui suivent*).

Le village de Vernazza  
(à droite) s'accroche à un  
éperon rocheux qui s'avance  
dans le golfe de Gênes.  
Comme la femme ci-dessus,  
qui porte sur le marché les  
produits de son potager, les  
cultivateurs et les pêcheurs de  
cette région mènent une vie  
très laborieuse. On ne pourrait  
pas toujours en dire autant  
des épiciers et des marchands  
de limonade, dont la clientèle  
se recrute principalement  
parmi les touristes.







A l'aube, le pêcheur vide son filet qui contient un rouget et deux cigales de mer (en italien *cicala*).



Au crépuscule, ce pêcheur de Vernazza s'apprête à partir au large, sans oublier sa *lampara*, c'est-à-dire sa lampe à gaz. La lumière que répandent les becs de gaz incandescents attire les anchois et des poissons plus grands dans les filets suspendus au bateau ou, du moins, les amène à proximité de ceux-ci, en les mettant à la portée de la fourche à neuf pointes, longue de près de 4 mètres.





A la tombée de la nuit, les pêcheurs de Vernazza amarrent leurs barques dans les hauts-fonds pour attendre l'arrivée de gros poissons. Ceux-ci apparaissent dès que l'obscurité est complète et la pêche continue jusqu'à minuit. D'autres pêcheurs s'avancent vers les eaux plus profondes, afin d'attirer des bancs d'anchois à l'aide de lampes à gaz. Dès que l'eau se met à fourmiller de petits poissons, les hommes lancent leurs filets.



Ayant empalé sur sa fourche un sar, le pêcheur s'apprête à le monter à bord.



## CHAPITRE VII - RECETTES

Pour 6 à 8 personnes

- 3 tranches de mie de pain blanc
- 2 dl de lait
- 30 g de beurre
- 3 ou 4 oignons hachés
- 250 g de porc désossé, haché menu
- 1 ris de veau, blanchi pendant 10 minutes et haché
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 250 g d'épinards frais, cuits, égouttés et hachés
- 1/4 de cuillerée à café de marjolaine séchée
- 1/4 de cuillerée à café de thym séché
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 1 œuf, légèrement battu
- 8 cuillerées à soupe de pistaches décortiquées
- 1 tasse de petits pois frais
- 2 kg à 2,500 kg de poitrine de veau désossée et parée pour être farcie
- 3 œufs durs
- Os, provenant de préférence de la poitrine du veau
- 1 oignon coupé en 2
- 3 gousses d'ail entières
- 1 carotte
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de persil
- 2 à 3 litres de bouillon, allongé d'eau au besoin, ou remplacé par de l'eau
- Poivre noir fraîchement moulu

### *Cima alla genovese*

ÉPAULE DE VEAU FARCIE

Faites tremper la mie de pain dans du lait pendant 10 minutes. Entre-temps, faites fondre les 30 g de beurre dans une petite sauteuse et faites-y dorer les oignons hachés pendant 7 à 8 minutes, en remuant souvent. N'attendez pas qu'ils aient bruni pour les transvaser dans une grosse jatte, où vous mettez le porc haché, la graisse de porc, le ris de veau haché, le parmesan râpé, les épinards hachés, la marjolaine, le thym, le sel et l'œuf. Pétrissez tout cela à la main et battez à l'aide d'une cuiller en bois jusqu'à ce qu'il en résulte une pâte homogène et légère. Pressez le pain trempé pour en faire écouler l'eau et incorporez-le aux autres ingrédients. Ajoutez enfin les pistaches et les petits pois.

Étalez la moitié de cette farce dans la poche formée par la poitrine de veau, garnissez-la d'une rangée d'œufs durs, mettez le reste de la farce pour bien couvrir les œufs. Cousez l'ouverture de la poitrine de veau avec un fil de cuisine solide.

Placez les os de veau, les moitiés d'oignons, les gousses d'ail, la carotte, la feuille de laurier et le persil dans une marmite et mettez par-dessus la pièce de veau farcie. Versez du bouillon ou, à défaut, de l'eau, en quantité suffisante pour couvrir la viande et ajoutez une pincée de poivre fraîchement moulu. Portez à ébullition, baissez le feu, mettez le couvercle et laissez mijoter aussi doucement que possible pendant 2 heures. Le veau est cuit quand il ne résiste pas à la pointe d'un couteau tranchant. Transportez la poitrine farcie dans un plat à four creux et laissez refroidir. Placez alors le plat au réfrigérateur. Servez froid en tranches de 6 mm d'épaisseur.

La poitrine de veau farcie contient : œufs durs, pistaches, légumes et chair à saucisse.





## Zuppa di cozze

SOUPE AUX MOULES

*La quantité de liquide nécessaire à la cuisson des ingrédients pourrait paraître insuffisante, mais les coquillages rendent leur jus à la cuisson. D'ailleurs, bien que servi comme soupe, ce mets est en réalité un plat de moules à la sauce.*

Grattez les moules sous l'eau courante avec une brosse dure ou une éponge métallique (sans savon). À l'aide d'un petit couteau bien tranchant, retirez soigneusement les barbes des moules.

Sur une planche, mélangez oignons, céleri et ail et hachez menu le tout. (Ce mélange s'appelle en italien *battuto* et, lorsqu'il est cuit, *soffritto*.) Chauffez l'huile d'olive dans une casserole. Faites cuire à feu doux les ingrédients hachés dans cette huile et ajoutez-y le basilic et un peu de poivre.

Le *soffritto* doit cuire pendant 8 à 10 minutes. Remuez fréquemment. Quand il est légèrement doré, versez-y le vin blanc et laissez-le réduire de moitié. Ajoutez alors les tomates hachées avec leur jus et laissez mijoter sans couvercle sur un feu doux, en remuant de temps en temps, pendant 20 minutes. Jetez-y les moules, mettez le couvercle et faites cuire à feu vif en secouant parfois la casserole afin d'assurer une cuisson uniforme des coquillages.

Au bout de 10 minutes, les moules doivent être ouvertes; au besoin, prolongez la cuisson.

Servez les moules avec leurs coquilles dans des assiettes creuses ou des bols et versez la soupe par-dessus. (Un bol supplémentaire est utile sur la table pour recueillir les coquilles vides.) Semez chaque portion de soupe avec du zeste de citron râpé.

Pour 4 personnes

- 2 à 3 litres de moules dans leurs coquilles
- 2 oignons grossièrement hachés
- 1 pied de céleri grossièrement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 120 g d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de basilic frais haché ou 1 cuillerée de basilic séché
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc sec
- 4 à 5 tomates en conserve ou des tomates fraîches, hachées et non pressées
- 2 cuillerées à café de zeste de citron fraîchement râpé

## Pesto alla genovese

SAUCE AU FROMAGE, AU BASILIC ET À L'AIL

Si vous préparez le *pesto* dans un mixeur électrique, mettez ensemble dans le récipient le basilic frais haché (ou le persil frais avec le basilic séché), le sel, le poivre, l'ail, les pignons ou les noix ainsi que 350 g d'huile d'olive. Mélangez à grande vitesse, en arrêtant toutes les 5 à 6 secondes pour enfoncer les herbes dans l'appareil à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

La sauce obtenue doit être suffisamment liquide pour couler sur la spatule. Si elle est trop épaisse, additionnez-la d'huile. Transvasez dans un bol et incorporez du fromage râpé.

Pour faire le *pesto* à la main, écrasez le basilic frais haché (ou le persil frais ajouté au basilic séché) à l'aide d'un pilon dans un mortier ou, à défaut, dans un bol, en l'écrasant avec le dos d'une cuiller jusqu'à ce que les herbes forment une pâte lisse. Incorporez sel, poivre, ail et pignons ou noix, ajoutez l'huile d'olive par petites quantités, tout en continuant à écraser les herbes. Quand la sauce est suffisamment fluide pour couler sur le pilon ou la cuiller, ajoutez le fromage râpé. Mélangez le *pesto* avec des pâtes fraîchement cuites, égouttées et beurrées au préalable.

NOTA : En Italie, on allonge le *pesto*, avant d'en napper les pâtes, avec 1 ou 2 cuillerées du bouillon de celles-ci.

Pour obtenir 1 tasse 1/2 à 2 tasses

- 2 tasses de feuilles de basilic sans tiges, grossièrement hachées et tassées; à défaut, on peut remplacer le basilic par la même quantité de persil plat, grossièrement haché et 2 cuillerées à soupe de basilic séché
- 1 cuillerée à café de sel
- 1/2 cuillerée à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 ou 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillerées à soupe de pignons ou de noix pilées
- 250 à 350 g d'huile d'olive
- 80 g de fromage italien : *sardo*, *romano* ou parmesan



Pour obtenir environ 60 pièces

PÂTE AUX ŒUFS (page 44)

4 dl de *ricotta*

120 g de parmesan fraîchement râpé

1 petit oignon émincé

3 jaunes d'œufs

1 cuillerée 1/2 à café de sel

## Ravioli

### RAVIOLI AU FROMAGE

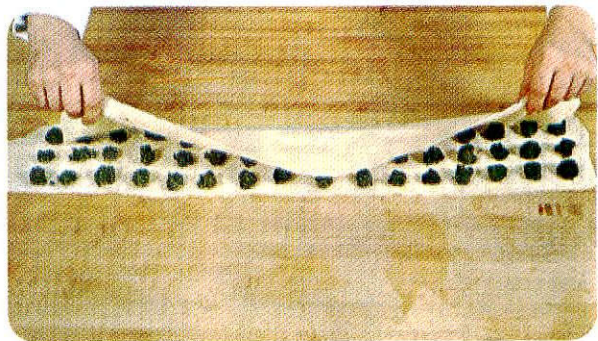
Dans une grande jatte, mélangez la *ricotta*, le parmesan râpé, les œufs et le sel, de manière à obtenir une pâte homogène. Réservez pendant que vous faites la pâte aux œufs.

Divisez la pâte obtenue (voir page 44) en 4 parties et roulez le premier quart aussi finement que possible. Recouvrez la pâte d'une serviette humide pour l'empêcher de sécher pendant que vous roulez la portion suivante jusqu'à ce qu'elle atteigne la dimension de la première. Répartissez ensuite la pâte au fromage en petits tas que vous placerez comme sur un damier tous les 5 cm environ. Trempez une brosse à pâtisserie ou votre index dans un bol d'eau pour tracer des lignes verticales et horizontales, comme celles d'un damier, entre les petits tas de farce. N'hésitez pas à employer suffisamment d'eau pour que les lignes soient bien régulières (l'eau facilitera l'adhérence des bords de la pâte de chaque ravioli). Étalez soigneusement la deuxième couche de pâte roulée sur la première, et appuyez-la autour des tas de farce, le long des lignes mouillées.

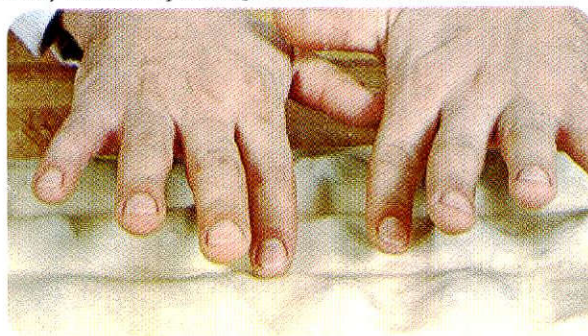
A l'aide d'un instrument à ravioli, d'une roulette à pâtisserie ou d'un petit couteau bien aiguisé, découpez la pâte le long des lignes



1. Disposez en petits tas une farce de fromage et de viande, à 5 cm d'intervalle les uns des autres, sur une feuille de pâte étendue au rouleau. A l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau, tracez un quadrillage entre les portions de farce.



2. Couvrez d'une deuxième feuille de pâte. Travaillez vite car la pâte doit rester humide et malléable, sous peine de se craqueler.



3. Appuyez sur la pâte entre les tas de farce pour former les ravioli. Les parties de pâte trempée adhéreront facilement, ce qui permettra de détacher les ravioli les uns des autres.



4. Séparez les ravioli à l'aide d'une roulette à pâtisserie ou d'un couteau. Il ne reste plus qu'à les faire cuire dans de l'eau bouillante salée.



tracées. Séparez les ravioli les uns des autres et placez-les sur un papier sulfurisé. Répétez l'opération pour les deux autres portions de pâtes.

Mettez à cuire les ravioli dans 6 à 8 litres d'eau salée en ébullition et remuez-les doucement avec une cuiller en bois pour les empêcher de s'agglutiner ou de coller au fond de la casserole. Après 8 minutes de cuisson, égouttez-les dans une grande passoire. Servez les ravioli avec de la sauce tomate (*page 47*) ou avec du beurre et du parmesan râpé. N'oubliez pas de les tourner avant de servir.

#### LA FARCE DE VIANDE :

Faites fondre le beurre dans une petite sauteuse. Faites-y cuire les oignons, en remuant fréquemment pendant 7 à 8 minutes. Au bout de ce temps, ils sont transparents, mais non brunis. Ajoutez-y le veau haché et faites cuire en remuant jusqu'à ce que le veau perde sa couleur rose et que le liquide contenu dans la casserole soit évaporé. Versez le contenu de la sauteuse dans un récipient et incorporez les épinards, le parmesan râpé et la noix de muscade. Dans un autre récipient, battez les œufs légèrement, ajoutez-les au mélange d'oignons, de veau et d'épinards. Goûtez pour compléter l'assaisonnement.

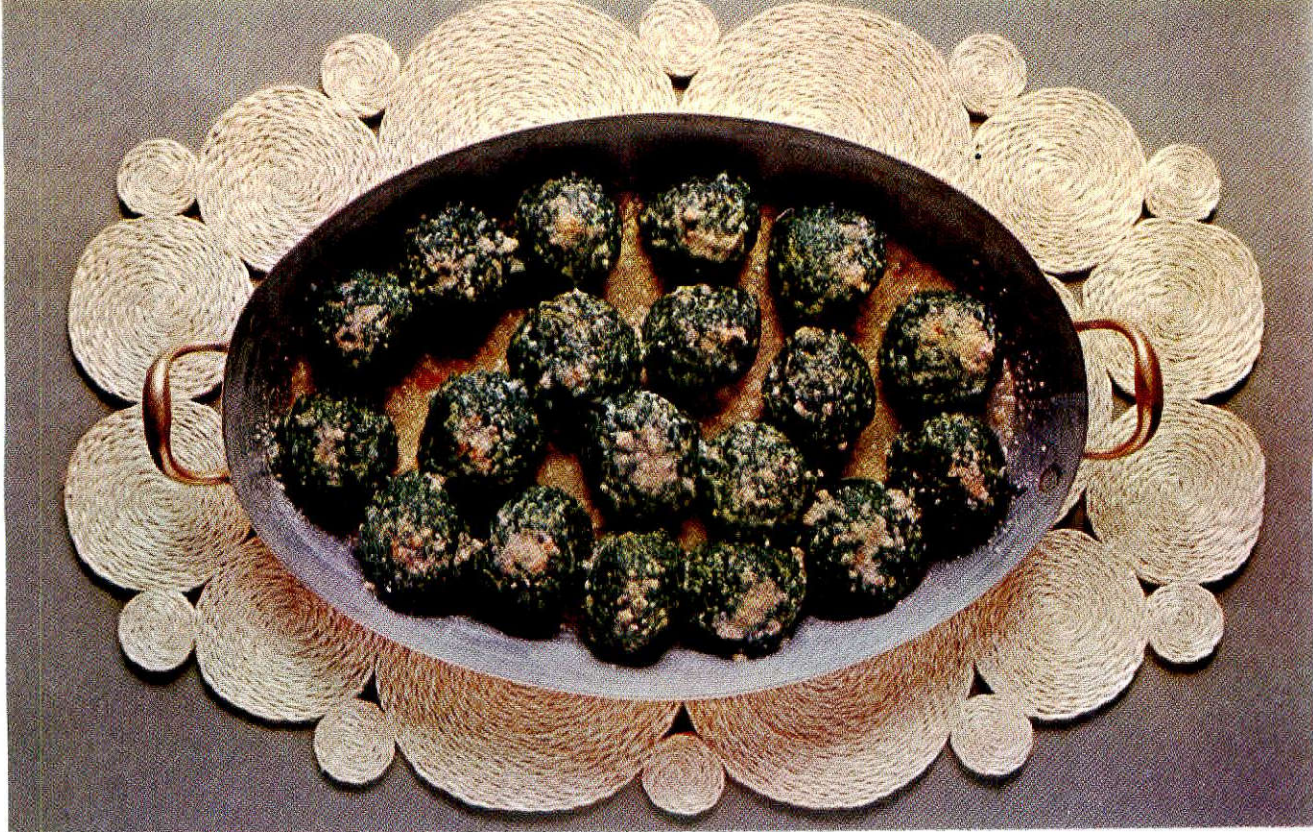
#### LA FARCE DE VIANDE A RAVIOLI :

60 g de beurre  
2 oignons finement hachés  
375 g de veau frais haché  
375 g d'épinards frais cuits, égouttés  
et hachés ou la quantité correspondante  
d'épinards en conserve  
80 g de parmesan râpé  
1 pincée de noix muscade râpée  
3 œufs  
Sel, selon le goût



Nappé de sauce tomate et parsemé de parmesan râpé, un appétissant plat de ravioli est prêt à être servi.





Fraîchement cuits, les *gnocchi* d'épinards, croquants à souhait, sont un plat délicieux.

Pour 4 à 6 personnes

60 g de beurre  
 750 g d'épinards frais, cuits, bien  
 égouttés et hachés  
 12 cuillerées à soupe de *ricotta*  
 2 œufs légèrement battus  
 6 cuillerées à soupe de farine  
 120 g de parmesan fraîchement râpé  
 1/2 cuillerée à café de sel  
 1/2 cuillerée à café de poivre noir  
 fraîchement moulu  
 1 pincée de noix de muscade râpée  
 2 à 3 litres d'eau salée  
 60 g de beurre fondu

### *Gnocchi verdi*

#### QUENELLES D'ÉPINARDS

Faites fondre 60 g de beurre à feu doux dans une casserole. Jetez-y les épinards frais et faites cuire en remuant constamment pendant 2 à 3 minutes. Quand les épinards commencent à s'attacher au fond de la casserole, l'eau s'étant évaporée, ajoutez la *ricotta* et faites cuire en remuant 3 à 4 minutes.

A l'aide d'une spatule en caoutchouc, transvasez le contenu de la casserole dans une grosse jatte et incorporez-y les 2 œufs battus, la farine, le fromage râpé, le sel, le poivre et la noix de muscade. Placez le mélange au réfrigérateur pendant 1 heure ou moins, afin d'obtenir une consistance ferme.

Chauffez le grilloir du four en réglant le thermostat au numéro 6. Laissez bouillir doucement l'eau dans une grande casserole. Puisez avec une cuiller à soupe le mélange pour le rouler entre vos mains, farinées au préalable, de manière à obtenir des quenelles d'environ 3 cm de diamètre. Jetez celles-ci une à une dans l'eau bouillante et laissez-les cuire, sans mettre le couvercle, pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles gonflent légèrement, tout en restant fermes au toucher. Avec une écumoire, retirez les *gnocchi verdi* de l'eau et posez-les sur une serviette afin qu'ils puissent s'égoutter.

Faites fondre, d'autre part, 30 g de beurre dans un plat allant au four. Répartissez soigneusement le beurre en en enduisant le fond du plat. Disposez les quenelles en une couche à quelques millimètres d'intervalle. Arrosez-les du restant du beurre fondu et parsemez-les de la moitié du fromage râpé. Placez-les dans le four, à 8 cm de distance du grilloir, pendant 3 minutes. Le plat est prêt quand le fromage est fondu. Servez les *gnocchi verdi* au sortir du four, dans leur plat, accompagnés ou non de fromage râpé.



## *Lingua di bue brasata*

LANGUE DE BŒUF BRAISÉE AU VIN

Couvrez d'eau froide la langue de bœuf dans un fait-tout ou une marmite. Portez à ébullition, mettez le couvercle. Baissez le feu et laissez bouillir doucement 2 heures. Retirez la langue du bouillon et placez-la sur une planche à découper. Lorsqu'elle a refroidi, dépouillez-la, enlevez à l'aide d'un petit couteau bien tranchant les parties grasses, les fragments d'os et de cartilage.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Dans une sauteuse à fond épais, chauffez l'huile et, quand elle est sur le point de fumer, faites revenir la langue sur toutes les surfaces. Faites fondre le beurre dans une marmite, attendez que la mousse tombe et jetez-y oignons, carottes, céleri. Faites-les dorer à feu moyen, en remuant souvent, pendant 8 à 10 minutes. Versez ensuite dans la marmite le vin, portez-le rapidement à ébullition pour le réduire de moitié. Placez la langue sur les légumes, ajoutez le bouillon de bœuf, le persil, la feuille de laurier. Si le jus ne baigne pas la langue sur 1/3 de sa hauteur, ajoutez du bouillon ou, à défaut, de l'eau. Laissez frémir, couvrez et placez la marmite, pour 1 heure 30, sur la grille centrale du four. La langue est prête quand sa pointe ne résiste pas à la pression de la pointe d'un couteau. Transportez-la alors sur un plat chauffé et découpez-la en tranches. Passez au tamis le bouillon réduit et servez-le comme sauce.

## *Bigné di pesci misti*

FRITURE DE POISSON

Mélangez la farine avec l'eau tiède, 3 cuillerées à soupe d'huile, la 1/2 cuillerée à café de sel, dans une grande jatte, pour obtenir une pâte de consistance crémeuse. Ne mélangez pas trop. Pour obtenir un bon résultat, mettez de côté la pâte à frire à la température ambiante et laissez-la reposer pendant 2 heures. (On peut cependant l'employer tout de suite en cas de besoin.) Battez le blanc d'œuf vigoureusement avec un fouet ou un batteur électrique de manière à obtenir une neige rigide, que vous incorporerez dans la pâte à frire avant de vous en servir.

Portez à ébullition 1 litre d'eau et faites-y cuire les calmars pendant 20 minutes. Égouttez-les dans une passoire et mettez les tronçons de poisson sur une serviette. Nettoyez les langoustines en retirant les carapaces et en laissant la queue (*page 116*). Lavez les langoustines et les éperlans à l'eau courante froide, séchez-les et placez-les à côté du calmar.

Chauffez l'huile dans une bassine à frire. D'autre part, chauffez le four doucement et tapissez un grand plat allant au four de serviettes en papier. Trempez par 5 ou 6 pièces à la fois langoustines, éperlans et calmar dans la pâte à frire où vous venez d'incorporer le blanc d'œuf battu en neige. Retirez-les bien recouvertes de pâte à l'aide d'une écumoire ou de pinces de cuisine. Gardez-les une seconde au-dessus de la jatte pour les faire bien égoutter avant de les jeter dans l'huile chaude. Faites-les frire à cœur en les retournant 1 fois ou 2, pendant 5 à 6 minutes, pour obtenir une teinte d'un brun doré. Transvasez à l'aide de pinces chaque pièce sur un linge pour bien l'égoutter. Recommencez la même opération avec le restant de poisson et crustacés, qu'il ne faut pas trop serrer dans la bassine. Dès que le dernier morceau est prêt et bien séché, disposez-le sur un plat garni d'un napperon et servez avec des quartiers de citron.

NOTE : En France, il est d'usage de servir avec ce plat de la sauce : soit une sauce tomate, soit une sauce moutarde, soit une sauce tartare, soit les trois au choix. Garniture de persil frit.

Pour 4 à 6 personnes

1 langue de bœuf de 1,500 kg environ  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
60 g de beurre  
2 ou 3 oignons finement hachés  
2 carottes coupées très fin  
1 pied de céleri coupé très fin  
1/2 litre de vin rouge  
1/2 litre de bouillon de bœuf  
2 branches de persil  
1 feuille de laurier

Pour 4 personnes

PÂTE A FRIRE :

2,5 dl de farine ordinaire tamisée  
3/4 de tasse d'eau tiède  
3 cuillerées à soupe d'huile  
1/2 cuillerée à café de sel  
1 blanc d'œuf  
1 litre d'eau  
750 g de calmar coupé en tronçons de 15 mm  
250 g de langoustines fraîches de taille moyenne  
250 g d'éperlans vidés et étêtés  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
Huile  
Citron coupé en quartiers







# VIII

## Milan et la Lombardie

La vie trépidante qui caractérise la capitale économique de l'Italie ne le cède en rien à celle des autres grandes villes industrielles du monde occidental. Il suffit, cependant, de franchir le seuil d'une cuisine milanaise pour oublier le rythme affolant qui règne dehors. En effet, le propre de la cuisine milanaise est, aujourd'hui encore, la lenteur, le goût pour les plats mitonnés, dont la préparation demande beaucoup de temps.

« La tradition veut », écrit Ottorina Perna Bozzi dans son livre *Vecchia Milano in Cucina* (la Cuisine du vieux Milan), « que les plats cuisent lentement, à petit feu. Seules les fritures, les *scaloppine* et les soupes se font sur une flamme vive. Tout le reste doit mijoter; le rôti ne doit pas cuire trop vite, tout au plus, à la fin de la cuisson, faut-il le laisser dorer. Sinon, comment obtiendrait-on le succulent jus de viande ? Le principe dominant de la cuisine milanaise est que tout cuise doucement, dans une casserole couverte, et pendant longtemps ».

Cette règle s'applique notamment au *manzo brasato alla lombarda* (page 142), bœuf braisé dans du bouillon de viande additionné de vin rouge. Il faut trois heures pour que cette viande devienne moelleuse à souhait et prenne ainsi cette saveur épicée qui la rend délectable.

La contradiction apparente entre l'animation fébrile de la capitale et la lenteur des procédés culinaires qui y sont toujours en usage s'explique aisément : les traditions gastronomiques de la Lombardie sont antérieures à l'essor économique de l'Italie moderne. Stendhal, qui aimait beaucoup Milan, a décrit cette ville au début du XIX<sup>e</sup> siècle. Le calme y régnait alors. « *L'arte di godere*, l'art de jouir de la vie », lit-on dans son journal, « m'y paraît à deux siècles en avant de Paris ». Et, un peu plus loin, il note : « Je suis allé prendre une tasse de café

Le *panettone* lombard est une délicieuse pâtisserie, agrémentée de raisins secs et de fruits confits. Sur cette table du Caffè Motta, à l'ombre de la cathédrale de Milan, un *panettone* entamé voisine avec les fruits de la région. Dans les autres provinces aussi, on mange volontiers des *panettoni*, mais c'est à Milan que ceux-ci correspondent à une ancienne tradition.



à la crème et à la glace, délicieux et, pour moi, supérieur à tout ce qu'on trouve à Paris ».

Les origines de la cuisine lombarde remontent à un passé très lointain. Un certain Galvaneo Fiamma, qui, en 1368, avait la chance de compter parmi les convives du festin nuptial de Violante Visconti et du duc de Chiarenza, n'hésita pas à fustiger ensuite la gloutonnerie de la famille de son amphitryon, les Visconti, qu'il qualifia de *magni comestores* (gros mangeurs). Non sans raison d'ailleurs : le repas auquel il avait participé ne comportait pas moins de cinquante plats !

Plutarque conte qu'à la suite de la conquête de la Lombardie, Jules César introduisit dans la cuisine romaine les asperges au beurre. Les artistes lombards ont témoigné, à une certaine époque, beaucoup d'intérêt à la gastronomie. Au xvi<sup>e</sup> siècle, un peintre milanais, Giuseppe Arcimboldo, se distingua en peignant des portraits composés uniquement de denrées alimentaires : fruits, légumes, coquillages et poissons. A Bergame, il existait même, à cette époque, une école de peinture consacrée aux thèmes portant sur des nourritures terrestres.

Bien que profondément enracinées, les traditions culinaires lombardes ne résistent pas toujours aux influences de la vie moderne. Ce qu'on appelle ici « la cuisine économique » — c'est-à-dire utilisant une cuisinière moderne pour éviter des pertes de temps et d'argent — menace de supplanter les coutumes culinaires anciennes. L'accueillante cuisine milanaise, avec son fourneau en briques à feu de bois, son âtre où mijote, dans une marmite de cuivre, la *polenta* quotidienne et où tourne sur une broche un rôti, est en passe de devenir un charmant souvenir. Cependant, la prospérité que son industrie et son commerce assurent à Milan pourrait encore la sauver, car les riches bourgeois ont de tout temps aimé une nourriture copieuse et appétissante.

Les Milanais, en tout cas, sont de fins gourmets. Dans les maisons bourgeoises de Lombardie (et dans les restaurants qui se font un point d'honneur de défendre la bonne cuisine régionale), on prépare, aujourd'hui comme par le passé, et sans lésiner sur le beurre, des mets qui demandent une préparation minutieuse. La nourriture lombarde est riche sans être bourrative. Une expérience de plusieurs siècles a appris aux Lombards, qu'ils soient citadins ou campagnards, à éviter les dangers d'une cuisine trop lourde. Les spécialités lombardes sont « savoureuses, fines et aromatiques », selon la formule de la gastronomes Ottorina Bozzi, qui cite à l'appui de sa thèse les spécialités lombardes : saucissons divers, dindes farcies, salami de la région de Brianza, potages nourrissants, crème fouettée, fruits marinés, confiseries de premier ordre.

Léon Daudet, gourmet averti, estimait que si la cuisine milanaise est saine et délicieuse, c'est parce que le discernement s'y allie à la finesse du goût. Le temps qu'on y consacre n'est pas toujours exagérément long. Ainsi, la *peperonata*, mets piquant composé de poivrons, d'oignons et de tomates cuits au beurre et à l'huile (page 142), est prête à être servie dès que les légumes ont absorbé tout le jus contenu dans la poêle, ce qui ne demande guère plus d'une demi-heure.

Le succès dont la cuisine milanaise jouit en France n'a rien d'étonnant puisque les coutumes culinaires de celle-ci, notamment l'emploi généreux du beurre, ont plus d'un point commun avec celles de la Lombardie. En fait, les Milanais ont subi, au cours de l'histoire et des occupations par les troupes françaises, l'influence des traditions gastronomiques étrangères. Les noms d'un grand nombre de denrées, plus proches du français que de l'italien, le démontrent de façon assez éloquente. Ainsi, l'artichaut s'appelle dans les autres provinces *carciofo*, alors qu'en dialecte lombard, on dit *articiocch*. Céleri se traduit en italien par *sedano*, en lombard par *sèller*.

La France semble avoir marqué davantage la cuisine milanaise que ne le fit l'Autriche qui, pourtant, a dominé la Lombardie durant des



siècles. C'est à tort que l'on a attribué quelquefois la robustesse de la cuisine lombarde, qui s'explique fort bien par un climat rude, à des facteurs politiques : les goûts culinaires particuliers des sujets des Habsbourg auraient été imposés d'autorité aux bons Italiens de Lombardie !

L'un des exemples invoqués le plus souvent pour démontrer cette prétendue sujétion culinaire est la *costoletta alla milanese*, tranche de veau trempée de l'œuf battu et de la chapelure, et sautée au beurre. Des tenants de la théorie selon laquelle la cuisine milanaise serait essentiellement dominée par la cuisine autrichienne m'ont affirmé que ce mets n'est rien d'autre que le *Wiener Schnitzel*. C'est absolument inexact. D'abord la *costoletta* milanaise est prise dans le filet, alors que le *Wiener Schnitzel* est une escalope. Ensuite, le plat milanaise est au beurre, le plat autrichien au saindoux.

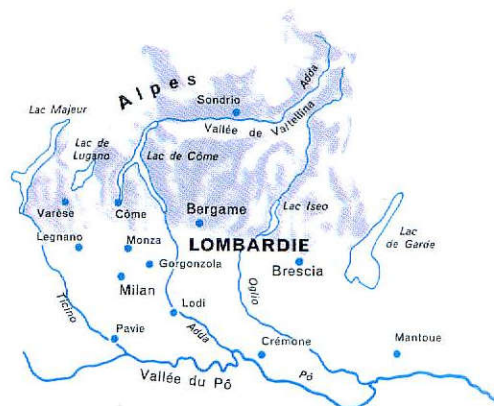
Bien plus, l'escalope panée est en réalité originaire de Milan et ce sont les Viennois qui l'ont importée de Lombardie. Sur le menu d'un festin donné à Milan en 1134, qui a été conservé jusqu'à ce jour, figure un mets appelé *lombolos cum panitio*, c'est-à-dire côtes de veau panées. Ce fut le général autrichien Joseph Radetzky qui découvrit ce plat à Milan, au XIX<sup>e</sup> siècle, et en fit profiter ses compatriotes.

Ce n'est pas là, d'ailleurs, la seule recette que Milan ait offerte à la gastronomie mondiale. L'*osso buco* (page 144) ne s'est pas arrêté, en effet, à Vienne, dans sa marche victorieuse, mais a conquis bien d'autres pays. C'est un plat de jarret de veau avec son os à moelle, cuit à l'étouffée dans du bouillon de viande additionné de vin, avec des oignons, des tomates, et servi généralement sur un lit de riz. La préparation de l'*osso buco* demande environ deux heures et demie.

Avec la *polenta*, le riz est une denrée de base en Lombardie. La vallée du Pô, où le fleuve coule d'ouest en est, compte parmi les principales régions de riziculture du monde. Le plat de riz lombard le plus connu est le *risotto alla milanese* (page 144), qui se distingue par sa couleur et son arôme de safran. Il faut environ une heure pour exécuter cette recette, ce qui est beaucoup pour un plat de riz. La mention *alla milanese* indique généralement que le plat comporte du riz. Ainsi, le *minestrone alla milanese* est épaissi avec du riz, alors que le *minestrone* tout court, que l'on a également l'occasion de manger à Milan, est un potage de légumes verts et de tomates. La *zuppa alla pavese*, potage modeste mais nourrissant, injustement inconnu hors de l'Italie, est un bouillon garni d'un œuf poché et de croûtons, poudré de parmesan (page 145).

La cuisine lombarde dispose de bien d'autres mets, plus ou moins compliqués, qui excitent et satisfont les papilles gustatives à tous les degrés du raffinement culinaire. Le bœuf braisé à petit feu dans de la sauce tomate, que l'on sert garni de légumes divers, sous le nom de *stufato*, constitue un plat très robuste. Parmi les mets plus savants, nommons la savoureuse *busecca*, tripes bouillies avec des légumes verts et des épices, qu'il ne faut pas confondre avec la *trippa fiorentina* (Répertoire des recettes) et la *trippa alla romana*. Le plat appelé *agoni al burro e salvia* est un assortiment de petits poissons cuits au beurre et aromatisés à la sauge. Le nom de *tinca carpionata* désigne une friture poivrée de poissons marinés au vinaigre, avec vin, sauge, ail et oignons. Un palais plus exigeant optera pour la *faraona alla creta*, pintade rôtie dans un plat de terre afin de mieux faire pénétrer la volaille, de l'arôme des épices, ou la *polenta e asèi*, petit gibier à plumes rôti dans une sauce moelleuse et garni de tranches de *polenta*. On déguste ce plat en alternant les bouchées de *polenta* et les bouchées de chair d'oiseau croustillante à souhait, que l'on mange avec les os.

Un touriste qui ne fait que passer par la Lombardie emportera de cette région des impressions culinaires où les potages et les plats de viande et de riz auront cédé le pas au *panettone* (page 143). On n'a



La plus riche des provinces d'Italie, la Lombardie, a créé une cuisine où le beurre, denrée courante grâce à une agriculture bien développée, joue un rôle de premier plan. Dans la vallée du Pô, la riziculture est très développée. La Lombardie est connue aussi pour ses excellents fromages : le gorgonzola, fabriqué aux environs de la ville du même nom, le Bel Paese, originaire de la ville de Lodi et d'autres encore.



*Le Jardinier*, portrait fantaisiste dû au pinceau de Giuseppe Arcimboldo, est composé uniquement de fruits et légumes. Ce peintre du xvi<sup>e</sup> siècle était spécialisé dans les tableaux de ce genre.



même pas besoin de descendre du train pour faire la connaissance de cette pâtisserie qui doit à l'œuf sa couleur jaune et qui est parsemée de raisins secs et de fruits confits. Dans les gares, les buffets ambulants proposent aux voyageurs, par la fenêtre de leur voiture, cette pâtisserie qui accompagne parfaitement le café au lait du petit déjeuner. D'aucuns affirment que, par sa forme bombée, elle est destinée à évoquer les coupes des églises lombardes; cependant, comme la pâte à la levure s'arrondit toujours à son sommet lorsqu'on la fait cuire dans un moule cylindrique, cette interprétation me paraît sujette à caution.

Une autre légende se rattachant au *panettone* mérite, à mon avis, plus de crédit. Ce nom serait une contraction de *pan de Tonio*, pain de Tonio. Un boulanger milanais du x<sup>e</sup> siècle, qui avait sa boutique dans le quartier Borgo delle Grazie, possédait pour seule richesse sa fille, Adalgisa. Un jeune homme de bonne famille, Ughetto della Tela, amoureux d'Adalgisa, voulait l'épouser, mais il savait que ses parents ne consentiraient pas à cette union à cause de la modeste origine de l'élue de son cœur. Si son père était riche, se dit-il, peut-être fermeraient-ils les yeux sur son ascendance roturière. Ughetto décida donc d'aider le boulanger à gagner de l'argent. A l'approche de Noël, il vendit ses faucons et acheta à son futur beau-père tout ce qu'il fallait pour faire les pâtisseries traditionnelles des fêtes de fin d'année : fleur de



farine, œufs et beurre. Bien plus, il lui offrit des ingrédients propres à améliorer ces gâteaux : raisins secs et citrons (pour confectionner des zestes confits). Son calcul se révéla juste. La boulangerie de Tonio fit d'excellentes affaires et Adalgisa devint un bon parti. C'est ainsi qu'en conquérant son bonheur, Ughetto fit aussi celui des générations suivantes puisqu'il leur offrit le *pan de Tonio*.

Aujourd'hui, les *panettoni* se mangent partout en Italie, non seulement à Noël, mais aussi durant tout le reste de l'année. Les deux grandes biscuiteries de Milan qui en fabriquent vendent environ 200 millions de *panettoni* pendant le seul mois de décembre. Une autre pâtisserie, la *colomba* (colombe) est une friandise pascale. La pâte qui sert à sa confection est la même que celle du *panettone*, à cette différence près qu'on y ajoute des amandes grillées. Cette coutume date de 1176, date de la bataille de Legnano qui opposait la Ligue lombarde à l'armée du Saint-Empire romain. Deux colombes, dit la légende, vinrent alors se poser sur les étendards de l'armée milanaise. Voyant dans ces colombes des messagères de la Providence, venues leur annoncer la protection divine, les Lombards reprirent courage et, soutenus par l'armée du pape Alexandre III, mirent en déroute celle de l'empereur Frédéric Barberousse. Jusqu'à ce jour, on célèbre l'anniversaire de cette bataille à l'église de San Simpliciano par une messe spéciale, au cours de laquelle on lâche deux colombes de l'autel.

Parmi les confiseries lombardes, il en est deux qui constituent des spécialités de Crémone (ville célèbre aussi à un autre titre : c'est là qu'on fabrique les meilleurs violons, les Stradivarius, les Amati, les Guarneri, etc.). L'une d'elles s'appelle *mostarda*. Il s'agit de fruits macérés dans un sirop de moutarde, mélange qui, à première vue, paraît quelque peu inquiétant, mais qui en réalité met très bien en valeur la viande bouillie, qu'il est destiné à accompagner. Il n'est pas sans rappeler le *chutney*, condiment d'origine indienne. L'autre friandise est le *torrone*, à base d'amandes, qui se mange surtout pendant les fêtes de Noël et de Nouvel An. Il tient peut-être son nom du campanile de Crémone datant du XIII<sup>e</sup> siècle, le Torrazzo. En matière de desserts, Milan a la spécialité des *pere ripiene*, poires fourrées de gorgonzola (page 145).

Ceux qui préfèrent terminer le repas sur le fromage plutôt que sur la poire ne seront pas déçus en Lombardie. Un magasin milanais spécialisé dans les fromages en offre des centaines de sortes, les uns italiens, d'autres importés de l'étranger, ainsi que des gâteaux et divers produits à base de fromage. Le plus connu des fromages lombards est le gorgonzola. La ville qui a légué son nom à ce fromage se trouve au nord-est de Milan, dont elle n'est pas très éloignée. Le gorgonzola authentique est fait exclusivement de lait de vache frais et cru, coagulé à l'aide de la présure naturelle. On verse dans des moules, par couches successives, le lait caillé froid, et on laisse mûrir le fromage pendant trois mois.

La réputation du Bel Paese, fromage de création lombarde, moelleux et de couleur jaune clair, ne s'arrête pas aux frontières de l'Italie. Il est connu à peu près partout. Dans la ville de Lodi, on fabrique de nombreux fromages du type parmesan, ce qui a pu faire dire à Alexandre Dumas, grand voyageur doublé d'un grand gourmet, que la patrie du parmesan n'est pas Parme mais Lodi. Mais, si Alexandre Dumas père vantait surtout le *grana lodigiano*, Alexandre Dumas fils préférerait le fromage frais de Lodi, le crémeux *mascarpone*, qui se mange comme dessert, avec du sucre, du marasquin, parfois poudré de chocolat. Le *stracchino* et le *talleggio*, tous deux produits en Lombardie, méritent également de compter parmi les meilleurs fromages italiens.

Rien ne met mieux en valeur le bouquet d'un vin que le fromage, et la nature a si bien fait les choses qu'un pays riche en fromages



l'est aussi, généralement, en vins. La Lombardie, cependant, fait exception à cette règle. Elle ne compte pas, en effet, parmi les grandes régions viticoles, la vigne n'y étant cultivée qu'à deux endroits : dans la Valtellina et sur les rives du lac de Garde. Le vin le plus connu de Valtellina, le Sassella, est couleur rubis et flaire légèrement la rose, mais l'Inferno, avec son arrière-goût de noisette, n'est pas non plus négligeable. Parmi les vins du lac de Garde, citons un vin rouge léger ayant un goût d'amande assez prononcé, le Charetto del Garda. Ceux qui sont attirés par des noms bizarres ne résisteront sans doute pas à la tentation de goûter au Sangue di Giuda (sang de Judas), et ne le regretteront pas s'ils aiment le vin doux et pétillant. Cependant, un vin rouge qui réunit ces deux qualités est toujours traître, ce qui explique sans doute le nom de ce cru.

En revanche, la Lombardie produit un excellent apéritif, le Campari. En voici l'histoire. En 1867, Gaspere Campari ouvrit, à proximité de la cathédrale de Milan, un café qui devint vite le rendez-vous de la bonne société. Gaspere y servait des boissons régionales, fabriquées sur une petite échelle. Quant à l'apéritif de couleur écarlate, à la saveur passablement amère, que l'on peut déguster aujourd'hui dans le monde entier sous le nom de Campari, il ne fit son apparition qu'en 1890. Il était l'œuvre du fils de Gaspere, Davide, qui avait étudié en France l'art de confectionner les apéritifs. Deux ans plus tard, Gaspere et Davide fondèrent une usine à Sesto San Giovanni pour fabriquer du Campari industriellement. Par la suite, ils entreprirent en outre la fabrication d'un cordial et d'un soda, portant également la marque de Campari. A l'heure actuelle, l'entreprise est dirigée par un membre de la même famille, prénommé Guido.

Parmi les articles d'exportation de Milan, il ne faut pas oublier l'opéra, d'autant que ce genre de spectacle fut, à l'origine, étroitement lié à l'art culinaire. Avant la fondation, en 1778, de La Scala de Milan, théâtre lyrique universellement célèbre, et qui voisine actuellement avec un restaurant renommé, les opéras-bouffes milanais se donnaient à l'ancien Théâtre Ducal. Or, tout en suivant le spectacle, le public y dînait confortablement, la direction ayant aménagé une cuisine à cet effet. Dans son livre intitulé *A Traveller in Italy*, l'écrivain anglais H.V. Morton décrit cette salle, dont les loges étaient de petits salons avec cheminée, où l'on pouvait jouer aux cartes quand on trouvait le spectacle trop ennuyeux. Dans la loge du Grand Duc, il y avait même un lit. A La Cannobiana, autre opéra fondé à Milan en 1779, on servait durant le spectacle des repas complets, composés d'un potage et d'un *manzo brasato alla lombarda*, c'est-à-dire un bifteck. Au XIX<sup>e</sup> siècle, Berlioz se plaignait dans son journal de n'avoir pu entendre la musique au Théâtre Ducal à cause du bruit de vaisselle qui dominait tout. Il confirmait ainsi le témoignage de Morton, selon qui « le cliquetis de couteaux et de fourchettes ne s'arrêtait à La Cannobiana que lorsque rententissait un air bien connu. Les spectateurs s'arrêtaient alors de manger et tout le monde observait un silence quasi religieux ».



Dans une usine de Crémone, des pelles en bois malaxent la moutarde et d'autres condiments avec des fruits. Il en sortira un mélange inattendu, la *mostarda*, destiné à accompagner la viande bouillie.





Pour 6 personnes

- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillerée à café de marjolaine séchée
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 8 à 10 morceaux de lard maigre de 12 mm d'épaisseur
- 750 g de rosbif bien ficelé
- 45 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 carotte coupée en julienne
- 1/2 pied de céleri coupé en julienne
- 1/2 litre de bouillon de bœuf
- 3 tomates grossièrement hachées
- 1 feuille de laurier

### *Manzo brasato alla lombarda*

BŒUF BRAISÉ AU VIN ROUGE

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Mélangez ail, marjolaine, sel et poivre et roulez-y les morceaux de lard. Avec un couteau bien tranchant, faites des entailles dans le bœuf et insérez à l'intérieur les morceaux de lard aromatisé.

Faites saisir le bœuf dans une sauteuse à fond épais, après y avoir fait fondre 15 g de beurre et l'huile d'olive à feu moyen. Retournez de temps en temps la pièce de viande pour qu'elle puisse dorer sur toutes les faces.

Faites fondre le restant de beurre à feu moyen dans une cocotte suffisamment grande pour contenir la pièce de viande. Mélangez les oignons, la carotte, le céleri sur une planche et hachez-les ensemble aussi fin que possible. (Le mélange qui en résulte s'appelle *battuto*, lorsqu'il est cru, *soffritto* après la cuisson.) Incorporez le *battuto* dans le beurre fondu au fond de la cocotte et faites-le revenir 10 minutes pour obtenir un *soffritto* tendre et doré. Posez dessus la pièce de bœuf.

Rejetez la majeure partie de la graisse de la sauteuse, versez du vin rouge et faites bouillir à feu vif, en remuant et détachant les fragments qui ont adhéré au fond et aux parois de la sauteuse. Quand le vin s'est réduit de moitié, versez-le dans la cocotte avec le bouillon de bœuf, les tomates hachées et la feuille de laurier. Le liquide doit couvrir la pièce de viande au tiers de la hauteur; s'il n'y en a pas assez, ajoutez un peu de bouillon. Portez à ébullition à feu vif, couvrez bien et mettez à braiser sur la grille centrale du four pendant environ 2 heures. Vérifiez le degré de cuisson avec la pointe d'un couteau.

Mettez la pièce de bœuf sur une planche, retirez les ficelles et coupez la viande en tranches. Disposez celles-ci sur un plat, en les faisant se chevaucher un peu. Passez au tamis fin la sauce de la cocotte en pressant bien les légumes avec le dos d'une cuiller en bois avant de les jeter. Dégraissez au maximum la surface de la sauce, goûtez, ajoutez, au besoin, du sel et du poivre. Arrosez la viande d'un peu de sauce avant de servir et accompagnez-la du restant de la sauce versée dans une saucière.

Pour 6 personnes

- 30 g de beurre
- 65 g d'huile d'olive
- 500 g d'oignons émincés (en lamelles de 3 mm)
- 1 kg de poivrons verts et rouges, blanchis, pelés, épépinés et coupés en lamelles de 2 cm environ
- 1 kg de tomates, pelées, épépinées et grossièrement hachées
- 1 cuillerée à café de vinaigre
- 1 cuillerée à café de sel
- Poivre noir fraîchement moulu

### *Peperonata*

POIVRONS DOUX BRAISÉS AUX TOMATES ET AUX OIGNONS

Faites fondre dans une sauteuse le beurre et l'huile d'olive, à feu doux. Faites revenir les oignons et laissez-les cuire en remuant souvent, pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Ajoutez alors les poivrons, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes. Ajoutez tomates, vinaigre, sel et poivre noir, mettez à nouveau le couvercle et prolongez encore la cuisson pendant 5 minutes. Faites cuire ensuite à feu vif, sans couvrir, en remuant doucement, jusqu'à ce que la totalité du liquide soit évaporée.

Servez la *peperonata* comme une entrée ou un légume accompagnant le plat de résistance, ou encore mettez-la au réfrigérateur pour la présenter comme hors-d'œuvre ou comme accompagnement de rôti ou de volaille froide.



## Panettone

### BRIOCHE

Jetez en pluie la levure et 1 cuillerée à café de sucre dans une tasse d'eau tiède. Celle-ci doit être vraiment tiède, ni trop chaude ni trop froide au toucher (40 à 43°) car, si l'eau est trop chaude, elle détruit la levure et, quand elle est trop froide, celle-ci ne peut produire son effet. Laissez reposer pendant 2 à 3 minutes, puis remuez pour accélérer la dissolution. Mettez la tasse dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, par exemple dans un four éteint, pendant 3 à 5 minutes. La levure formera des bulles et le liquide doublera de volume. Si ces phénomènes ne se produisent pas, il faut recommencer la même opération avec 3 autres paquets de levure.

Versez l'eau à la levure dans un grand récipient. Incorporez-y les 6 jaunes d'œufs, la vanille, le zeste de citron, le sel et le restant de sucre. Retirez la vanille. Ajoutez près de la moitié de la farine petit à petit, en remuant le mélange constamment à la main, jusqu'à ce que la pâte adhère à la peau et se laisse façonner, pour obtenir une boule. Au besoin, ajoutez encore de la farine. Divisez le beurre ramolli en 3 parties pour l'incorporer progressivement à la pâte; cela la rendra plus consistante et élastique. Elle se détachera alors de vos mains par gros morceaux. Rassemblez-les en une seule masse.

Ajoutez encore de la farine peu à peu en travaillant toujours la pâte à la main. Quand elle est ferme et huileuse, mais non poisseuse, pétrissez-la sur une planche farinée pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne homogène et luisante et que des bulles se forment à sa surface. Formez-en une boule, placez celle-ci dans un grand récipient et poudrez-la de farine. Couvrez avec une assiette ou un couvercle de casserole et mettez la pâte dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air (là encore, un four éteint offre la meilleure solution). Au bout de 30 à 45 minutes, la pâte a levé en doublant de volume.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 5. Aplatissez la pâte avec vos poings et incorporez-y, en pétrissant, le citron confit et les deux sortes de raisin sec. A partir de ce moment, manipulez la pâte le moins possible. Formez une boule, placez sur un linge à pâtisserie enduit de beurre et tracez une croix sur le dessus. Beurrez généreusement une face d'un morceau de papier épais, long de 1,10 m et large de 12 cm. Enveloppez-en la boule de pâte sans serrer, la face beurrée à l'intérieur, de manière à faire dépasser un rebord autour du récipient. Rabattez le dépassant sur la pâte à l'aide d'une ficelle ou du papier collant et remettez la pâte ainsi préparée à un endroit chaud.

Quand elle a doublé de volume à nouveau, ce qui demande environ 15 minutes, enduisez la pâte, à l'aide d'un pinceau, de beurre ramolli et mettez sur la grille centrale du four pendant 10 minutes. Abaissez légèrement la température du four, recouvrez à nouveau le *panettone* de beurre fondu et laissez cuire pendant 30 à 40 minutes en remettant un peu de beurre fondu au court de 15 à 20 minutes. La cuisson est terminée quand la surface du *panettone* est dorée et croustillante.

Après l'avoir retiré du four, laissez refroidir le *panettone* et enlevez le papier. Servez-le coupé en triangles épais. Le *panettone* se conserve longtemps à la condition d'être enveloppé d'une feuille d'aluminium. On le mange avec du café ou du vin.

### Pour faire une brioche

- 3 paquets de levure sèche ou la quantité correspondante de levure de boulanger
- 80 g de sucre en poudre
- 5 cuillerées à soupe d'eau tiède
- 6 jaunes d'œufs
- 1 gousse de vanille
- 1/2 cuillerée à café de zeste d'orange fraîchement râpé
- 1/2 cuillerée à café de sel
- 200 à 250 g de farine
- 125 g de beurre ramolli
- 5 cuillerées à café de citron confit coupé en dés
- 4 cuillerées à soupe de raisin de Corinthe, rincé et séché
- 4 cuillerées à soupe de raisin de Malaga, rincé et séché
- 30 g de beurre ramolli



Pour 6 à 8 personnes

- 60 g de beurre
- 3 ou 4 oignons finement hachés
- 2 carottes coupées en julienne
- 1 céleri coupé en julienne
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 jarret de veau de 3 kg à 3,500 kg, coupé en 8 morceaux en sciant l'os, attachés chacun à l'aide d'une ficelle autour de celui-ci

Sel

Poivre noir fraîchement moulu

Farine

- 130 g d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- 1/2 cuillerée à café de basilic séché
- 1/2 cuillerée à soupe de bouillon
- 1/2 cuillerée à café de thym séché
- 3 tomates fraîches, hachées grossièrement
- 6 branches de persil
- 2 feuilles de laurier

GREMOLATA :

- 1 cuillerée à soupe de zeste de citron râpé
- 1 cuillerée à soupe de zeste d'orange râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 cuillerées à soupe de persil finement ciselé

## Osso buco

### JARRET DE VEAU BRAISÉ

Prenez une casserole à fond épais, munie d'un couvercle hermétique, suffisamment grande pour contenir tous les morceaux de veau placés en une couche. Faites-y fondre, à feu moyen, le beurre et, quand celui-ci a cessé de mousser, jetez-y oignons, carottes, céleri et ail. Faites cuire 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, pour faire dorer les légumes. Retirez ensuite la cocotte du feu.

Salez et poivrez les morceaux de veau, roulez-les dans la farine et secouez-les pour faire tomber l'excès. Dans une sauteuse, chauffez les 2/3 de l'huile d'olive. Quand celle-ci est sur le point de fumer, mettez-y le veau par 4 ou 5 morceaux à la fois pour le faire revenir à feu moyen, en ajoutant de l'huile au besoin. Transvasez les morceaux dorés dans la cocotte en les plaçant par-dessus les légumes à la verticale.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 4. Rejetez la majeure partie de la graisse de la cocotte, versez-y du vin et faites bouillir à feu vif le temps de laisser réduire le liquide de moitié. Grattez le fond pour en détacher les fragments qui y ont adhéré. Versez dans la cocotte le bouillon de bœuf (ou de poulet), le basilic, le thym, les tomates, le persil, les feuilles de laurier et portez à ébullition. Arrosez le veau de ce mélange qui doit le couvrir jusqu'à mi-hauteur. Au besoin, ajoutez un peu de bouillon. Faites bouillir, couvrez, puis mettez la cocotte dans la partie inférieure du four. Arrosez de temps en temps et réglez la chaleur du four pour que le plat mijote doucement. Au bout de 1 heure 15 environ, le veau doit être tendre; vérifiez avec la pointe d'un couteau. Disposez les morceaux de jarret sur un plat chauffé, arrosez-les de la sauce obtenue dans la cocotte et entourez-les des légumes qui y ont cuit. Parsemez de *gremolata*, garniture piquante obtenue en mélangeant les zestes de citron et d'orange râpés avec le persil et l'ail haché. L'*osso buco* est servi généralement avec du *risotto alla milanese* (ci-dessous) ou avec des pâtes au beurre.

Si vous voulez présenter l'*osso buco* de façon plus raffinée, enlevez la cocotte du feu dès que la viande est tendre et portez la température du four au numéro 6. Placez les morceaux de jarret de veau dans un plat allant au four en veillant à ne pas perdre la moelle. Enfouissez le plat dans la partie supérieure et faites rôtir le veau pendant 5 à 10 minutes. Arrêtez lorsqu'il est bien brun et saisi. Passez à travers un tamis dans une casserole, le contenu de la cocotte, en pressant les légumes avant de les jeter. Faites bouillir cette sauce à feu vif, en tournant de temps à autre, jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié. Ajoutez au besoin sel et poivre et arrosez-en le veau. Parsemez de *gremolata* avant de servir.

Pour 6 à 8 personnes

- 1 litre 3/4 de bouillon de poulet
- 65 g de beurre
- 2 oignons émincés
- Quelques cuillerées à soupe de moelle de bœuf crue
- 300 g de riz, de préférence de riz d'Italie
- 8 cuillerées à soupe de vin blanc sec
- 1 pincée de safran en poudre
- 60 g de beurre
- 80 g de parmesan râpé

## Risotto alla milanese

### RIZ AU SAFRAN

Faites bouillir doucement le bouillon de poulet dans une casserole de 2 à 3 litres. Dans un plat allant au four, faites fondre 60 g de beurre à feu doux. Jetez-y les oignons et faites-les cuire pendant 7 à 8 minutes sans laisser brunir. Incorporez aux oignons la moelle hachée, ajoutez le riz et faites cuire, en remuant, pendant 1 à 2 minutes. Quand les grains sont enrobés de graisse et un peu opaques, versez par-dessus le vin et faites bouillir jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé.



Ajoutez-y 1/2 litre de bouillon et laissez mijoter sans couvercle, en remuant de temps en temps. D'autre part, mélangez le safran avec 1/2 litre de bouillon et laissez reposer pendant quelques minutes, puis versez le mélange sur le riz. Faites cuire jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement absorbé.

Lorsque le riz est attendri mais ferme, ajoutez le restant de bouillon peu à peu en remuant et terminez la cuisson du riz. Incorporez alors 60 g de beurre et le fromage râpé à l'aide d'une fourchette, en veillant à ne pas écraser le riz. Servez-le très chaud dès qu'il a pris une consistance crémeuse.

NOTE : La cuisinière française aura intérêt à doubler les proportions de riz (500 à 600 g) et à utiliser au moins 120 g de beurre et 120 g de parmesan pour terminer le plat.

## *Zuppa alla pavese*

BOUILLON DE POULET AUX ŒUFS POCHÉS

Dans une casserole épaisse, faites fondre le beurre à feu doux et jetez-y les tranches de pain pour les faire dorer, pendant 4 à 5 minutes, en les retournant fréquemment. Placez une tranche dans chaque bol individuel où l'on servira la soupe.

Dans une autre casserole, faites bouillir doucement 5 cm d'eau. Cassez un œuf dans une soucoupe. En tenant celle-ci aussi près de l'eau que possible, glissez-y l'œuf en entourant précautionneusement le jaune de son blanc. Procédez de la même manière avec les 3 autres œufs que vous laisserez glisser un à un dans l'eau bouillante. Veillez à ce qu'ils ne se mélangent pas dans l'eau. Suivant la consistance que vous désirez obtenir, laissez pocher les œufs pendant 3 à 5 minutes, retirez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire et placez chaque œuf sur la tranche de pain dans le bol. Chauffez le bouillon dans une petite casserole, jusqu'à ce qu'il frémit. Poudrez les œufs de fromage râpé et versez le bouillon dessus. Servez chaud.

N. du P. : La quantité de bouillon est faible. Je dirais, moi, 1 litre 1/2. Et il n'est pas obligatoire qu'il soit de volaille.

Il existe des appareils pratiques pour le pochage des œufs.

Pour 4 personnes

60 g de beurre  
4 tranches de pain épaisses de 12 mm  
4 œufs frais  
3/4 de litre de bouillon de poulet  
20 g de parmesan fraîchement râpé

## *Pere ripiene*

POIRES FARCIES AU GORGONZOLA

Pelez les poires avec un couteau bien aiguisé et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, en laissant la petite queue à l'une des moitiés. Enlevez les pépins et creusez les fruits de manière à retirer de chaque moitié une cuillerée à soupe de pulpe. Pour empêcher celle-ci de brunir, enduisez l'intérieur de jus de citron à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.

Mélangez le gorgonzola et le beurre ramolli en les battant dans un petit bol à l'aide d'une cuiller en bois. Quand le mélange est moussueux, remplissez-en le creux des poires et réunissez les deux moitiés de chaque poire en les pressant légèrement. Roulez les fruits reconstitués dans les noix écrasées et disposez-les sur un plat. Mettez-les à rafraîchir pendant 2 heures pour que le fromage redevienne ferme.

Pour 4 personnes

4 petites poires mûres mais fermes  
1 jus de citron  
60 g de gorgonzola, à la température ambiante  
30 g de beurre ramolli  
2 cuillerées à soupe de noix, pistaches ou pignons broyés



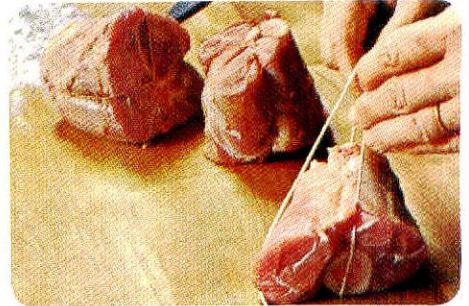
# *L'orgueil de la cuisine lombarde*

## OSSO BUCO

1. Commencez par faire revenir carottes, oignons, céleri et ail dans du beurre fondu ou de l'huile d'olive ou moitié-moitié.



2. Ficelez à leurs os les tronçons de jarret de veau afin de les empêcher de s'en détacher durant la cuisson.



3. Après avoir fait revenir à l'huile d'olive ou au beurre les tronçons de jarret de veau dans une sauteuse, mettez-les dans la marmite avec les légumes cuits.



4. Versez le bouillon réchauffé sur le mélange de viande et légumes et mettez au four pour le faire braiser.

## RISOTTO ALLA MILANESE

1. Faites revenir les oignons dans du beurre et ajoutez de la moelle de bœuf.



2. Ajoutez le riz aux oignons et mélangez de manière à ce que chaque grain soit enrobé de matière grasse.



3. Versez le vin et le bouillon sur le riz et faites cuire assez longtemps pour que les grains deviennent tendres sans s'écraser.



4. Additionnez le riz de 30 g de beurre et de parmesan râpé. Le plat doit avoir la consistance d'un pudding.





*L'osso buco*, présenté sur un lit de *risotto alla milanese*, est servi avec une carafe de vin rouge. Une cuiller spéciale est prévue pour retirer la moelle de l'os, que certains considèrent comme la meilleure partie de ce plat lombard.







# IX

## Turin et le Piémont

Dans un restaurant piémontais, cinq clients dégustent une *bagna canda* qui peut constituer, à elle seule, tout un repas. Ils trempent des crudités — céleris, poivrons, laitues et tomates — dans une pâte chaude et épaisse, faite avec des anchois broyés, du beurre, de l'ail et de l'huile d'olive.

Avec son sol fortement accidenté, le Piémont semble voué à une cuisine montagnarde, simple et nourrissante, propre à favoriser le développement des muscles. Il en est réellement ainsi ; cependant, ce n'est là qu'un aspect des choses. Les Piémontais restent en effet très attachés à une cuisine raffinée, créée jadis à l'usage des grandes familles qui gouvernaient leur pays sans avoir à guerroyer, comme c'était le cas ailleurs, contre leurs voisins. Bénéficiant de longues périodes de paix — privilèges rares parmi les petits États indépendants de la presqu'île italique, les Piémontais pouvaient se consacrer à l'élaboration d'un art culinaire susceptible de satisfaire leur palais.

Le Piémont a donné naissance à l'Italie, affirme-t-on dans cette province en rappelant l'origine piémontaise de Victor Emmanuel II (de la maison de Savoie), qui fut le premier roi de l'Italie unifiée. « Le Piémont est à l'origine de l'Italie gastronomique », a déclaré un écrivain piémontais, exprimant ainsi une opinion que la plupart des Italiens ne partagent probablement pas. Tout le monde s'accorde cependant à reconnaître que le Piémont a enrichi la cuisine montagnarde, plutôt rudimentaire, d'un certain nombre de mets savants, qui ne doivent pas grand'chose aux coutumes alimentaires des populations alpines. Les Piémontais s'en rendent parfaitement compte. En effet, si, dans les régions montagneuses, il n'existe généralement pas d'écoles de cuisine, les recettes se transmettant de mère à fille, le Piémont, lui, possède deux instituts gastronomiques, l'un à Coccinato, l'autre à La Morra. La *trotella alla Savoia* (page 158), truite cuite au four sur un lit de champignons, plat à la fois simple, raffiné et délicat, illustre sans doute le mieux l'alliance entre les deux caractères fondamentaux de la cuisine piémontaise : la finesse et la simplicité.

A l'usage, il s'est révélé que ces deux tendances culinaires étaient complémentaires, la subtilité des mets étant masquée par une robus-



tesse apparente. Le sol fécond de la plaine du Piémont se prête à la culture des céréales, qui ont toujours été la denrée de base des populations rurales. Le Piémont est en outre un pays producteur de riz. Les torrents qui dévalent des montagnes ayant été détournés de leurs lits de manière à arroser les champs, la riziculture y est très prospère. La scène pittoresque du fameux film italien *Riz amer* a été tournée dans cette région. Les méthodes employées par les riziculteurs piémontais restent toujours les mêmes. Ainsi, pour la récolte, qui se fait manuellement, ils font appel à des journaliers. Comme dans ce film, ce sont souvent des femmes, tout au plus n'ont-elles pas, en général, la beauté opulente de Silvana Mangano.

La nécessité de provoquer des inondations pour faire pousser le riz a eu sur la cuisine piémontaise des effets secondaires. Les paysans s'avisèrent en effet d'élever, dans ces viviers que formaient les champs, des carpes et des grenouilles. D'où la soupe aux grenouilles et ce mets fort apprécié que les Italiens appellent *rane dorate*. Il s'agit de grenouilles dépouillées, roulées dans la farine et frites à l'huile. Les cuisiniers piémontais, emploient du riz pour un grand nombre de plats, dont le meilleur, et le plus simple aussi, est, à mon avis, le *riso al limone*, riz bouilli au citron (page 159).

Les gressins (*grissini*, en italien), grande spécialité de la région, comptent des adeptes un peu partout dans le monde. Bien que dans certains pays on les appelle « pain italien », il s'agit en réalité d'une spécialité typiquement turinoise. Napoléon, qui était très friand de gressins, le savait parfaitement, et il les appelait « petites baguettes de Turin ». Dans les restaurants italiens à l'étranger, les gressins sont quelquefois présentés sur la table sous forme d'un bouquet planté dans un grand verre à eau. Il serait inutile d'en donner la recette puisqu'on trouve des gressins dans les magasins de comestibles italiens de presque toutes les villes du monde de quelque importance.

La montagne proche offre aux villes de la plaine piémontaise une denrée très estimée de tous les gourmets : la truffe. Surnommée par les uns « le saint des saints de la cuisine », par les autres « le diamant de la table » ou « le mystère poétique de la gastronomie », la truffe, dépourvue de chlorophylle comme tous les champignons, ne peut vivre sous terre qu'en symbiose avec un végétal. Elle affectionne particulièrement le voisinage des racines de certains arbres croissant à une altitude déterminée. Au Piémont, ce sont des chênes, des châtaigniers, des saules, des noisetiers et des peupliers, entre 400 et 650 mètres d'altitude. Comme rien ne signale la truffe à la surface du sol, pour en déceler la présence on fait souvent appel aux chiens. Il existe même, à Roddi, un centre d'entraînement pour les chiens de ce genre. Ayant découvert l'emplacement d'une truffe grâce à son auxiliaire à quatre pattes, le truffier déterre précautionneusement le trésor à l'aide d'un outil métallique. La cueillette des truffes se fait en général de nuit, à la lueur de petites lampes, parce que, dit-on, ces champignons dégagent la nuit une odeur plus intense que pendant le jour. A mon avis, cependant, cette coutume permet surtout de mieux garder le secret de l'emplacement des truffes. Les truffiers évitent en effet de se livrer à leurs recherches au vu de tout le monde car, chaque fois qu'ils déterrent une truffe, une autre ne tarde pas à pousser au même endroit. Un voisin risquerait ainsi d'en profiter et de faire de bonnes affaires à leurs dépens.

La truffe du Piémont se distingue par une blancheur exceptionnelle. On trouve également dans cette région des truffes noires, mais les blanches, plus parfumées que les autres, sont plus appréciées, notamment celles de la région des Langhe, au sud d'Alba. La saison des truffes va de octobre à décembre.

Le rôle de la truffe dans la gastronomie consiste essentiellement à stimuler l'appétit. Elle s'emploie avec le chapon, le veau, voire



avec la langouste. Maint autre plat doit son arôme à la truffe, sans parler des truffes cuites à l'Asti Spumante, poudrées de parmesan râpé et assaisonnées d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre. On prolonge la cuisson afin de laisser le fromage pénétrer dans les truffes, que l'on sert garnies de tranches de citron.

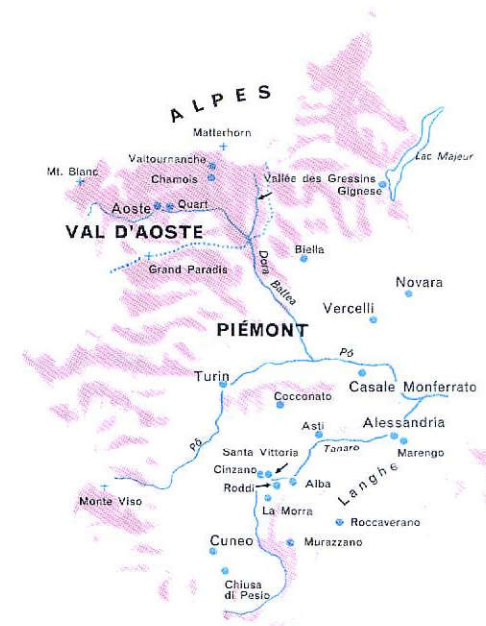
Cette recette de truffes, où le parmesan est de rigueur, oblige les Piémontais à faire appel à un produit originaire d'une autre province. Le Piémont est pourtant la patrie d'excellents fromages, comme le robiole, piquant et moelleux, qui réussit le mieux à Roccaverano et à Murazzano, et la *toma veja*, de la vallée du Gressoney, fromage lourd dont la croûte se colore en rouge sous l'action des bactéries utilisées pour obtenir la fermentation. Un dicton local affirme que la *toma veja* et les autres fromages du même type « ont trois vertus : ils rassasient, ils désaltèrent et ils nettoient les dents ».

L'histoire du *fontina*, fromage fameux qui doit son nom au mont Fontin, dans le val d'Aoste, remonte très loin. Dès 1477, Pantaleone de Confienza écrivait dans son ouvrage *Summa Lacticiniorum*, (Encyclopédie des produits laitiers) : « Valle Augusti casei boni sunt » - dans la vallée d'Auguste (val d'Aoste), les fromages sont bons. La confection d'une roue de *fontina*, jaune et gras à souhait, réclame de patients efforts. Il faut d'abord choisir avec soin les vaches laitières, car les deux races bovines du pays doivent participer à la production de ce fromage. Les méthodes utilisées pour faire cailler le lait et manipuler la pâte doivent être rigoureusement observées, et la température surveillée et réglée pendant toutes les phases de la fabrication. La dernière consiste à affiner le fromage grâce à un séjour de trois à cinq mois dans un local bien aéré, fait de pierre et de terre glaise, à une altitude de 3 000 mètres environ.

Le *fontina* sert, entre autres, à la préparation de la *fonduta* (page 156), mets typiquement piémontais, qui doit sa saveur particulière aux truffes blanches. Celles-ci font toute la différence entre la fondue telle qu'on la prépare au Piémont et celles des autres régions des Alpes, françaises ou suisses. La vraie *fonduta* piémontaise est un plat à la fois plus riche et moins relevé puisqu'il ne contient pas de vin. En revanche, il comporte du lait, des jaunes d'œufs, de la fécule de blé, tous ingrédients absents de la fondue courante. En Suisse, on prépare la fondue avec du vin blanc et de l'eau-de-vie de cerise (*kirsch*), et on la sert, comme en France, dans une marmite commune, emplie d'une pâte fumante, et placée au-dessus d'une flamme, où chaque convive trempe son morceau de pain piqué sur une fourchette. La *fonduta* du Piémont, au contraire, ne doit pas bouillir. Présentée dans des bols individuels, recouverte d'une fine couche de lames de truffes blanches, et contenant déjà des croûtons, elle s'accompagne parfois de riz ou de *polenta* refroidie, coupée en tranches, auquel cas on verse dessus la pâte de fromage bien chaude.

Le *fontina* sert aussi à la préparation d'une bouillie de *polenta* (de maïs) alternant avec des couches de fromage, gratinée au four. Il constitue aussi un ingrédient indispensable de la « *polenta* en brochettes », cubes de *polenta* refroidie et cubes de fromage enfilés sur des « sticks » de cocktail, trempés dans un œuf battu, roulés dans la chapelure et frits à l'huile. Mentionnons encore la soupe au *fontina* — couches alternées de rôties et de fromage, trempées dans du bouillon, ainsi que la salade au *fontina*, avec des poivrons verts, des olives vertes, de la crème fraîche, de la moutarde et d'autres condiments.

Selon une boutade de l'écrivain anglais Thomas Carlyle, les Français sont de si bons cuisiniers qu'ils réussiraient sans doute à faire un plat appétissant avec des chardons. Ce sont surtout les Lyonnais qui ont fait des merveilles avec le chardon. Au Piémont, c'est déjà chose faite. Car, s'il est vrai que le cardon piémontais est un végétal comestible, il s'agit tout de même d'une variété de chardon. L'une



Les collines et montagnes du Piémont abondent en gibier : chevreuil, chamois, lièvre blanc et sanglier. Dans les marécages formés par les champs de riz, l'un des principaux produits de l'agriculture italienne, on élève des carpes. La vallée des Langhe, aux environs d'Alba, fournit des truffes et le Barolo, l'un des meilleurs crus de l'Italie. A Cuneo et à Turin, on fabrique de la *grappa* (marc). Enfin, les gressins ne sont pas la seule création culinaire de Turin, capitale du Piémont... et du vermouth.



des recettes consiste à tremper les cardons dans un œuf battu, à les rouler dans la farine et à les faire dorer à la poêle avant de les passer au four, recouverts de beurre et de parmesan râpé. Mais c'est surtout avec de la *bagna cauda* (sauce chaude, en dialecte piémontais *bagna caôda*) (page 157), qu'on consomme des cardons dans cette province. La *bagna cauda* sert principalement à napper des légumes froids, soit des cardons, soit des céleris, des fenouils, des poivrons, des choux-fleurs ou des choux. Faite de beurre, crème, ail et pâte d'anchois, elle peut être agrémentée de truffes blanches ou de noix grillées, et parfumée d'un verre de vin Barbera.

Pour trouver une nourriture plus substantielle, les chasseurs s'aventurent parmi les sommets difficilement accessibles du val d'Aoste, où s'est réfugié le chevreuil, devenu assez rare dans les Alpes. Ils y trouvent aussi le chamois, plus commun dans le Piémont qu'en France et en Suisse (dans la région de Valtournanche, il y a même, à 1 800 mètres d'altitude, une ville portant le nom de Chamois), ainsi que le lièvre blanc et le sanglier. Si l'on veut goûter au chamois ou au chevreuil, c'est dans cette région qu'il est recommandé de le faire. La chair de ce dernier est peut-être trop corsée pour certains palais, mais le chamois, tel qu'on le prépare dans le Piémont, vaut le déplacement. On le sert braisé dans du vin de Gattinara et arrosé d'un verre de *grappa* (marc). La sauce qui l'accompagne est confectionnée avec toute une série d'ingrédients : ail, carottes, céleris, thym, baies de génévrier, persil, laurier, oignons, clous de girofle, cannelle, huile d'olive et extrait de tomate.

Les traditions culinaires des époques passées ont subi l'influence de la vie moderne, même à de hautes altitudes. Les familles qui possèdent un four à pain (ce qui leur permet de faire rôtir en outre de grosses pièces de viande) sont de plus en plus rares. Les Piémontais préfèrent d'ailleurs la viande bouillie à la viande rôtie. Leur plat favori, le *bollito misto*, contient du bœuf, du veau, une langue, du poulet et un saucisson, cuits tous ensemble et servis avec une sauce verte (page 156). Une autre spécialité piémontaise est un ragoût appelé *finanziera di pollo*, composé de poulet, d'abattis, de ris de veau, de champignons et de truffes, mijotés dans une sauce épaisse. Mais les Piémontais raffolent surtout des pâtes à la mode du pays, notamment des *agnolotti*. Ce sont des ravioli aux œufs, farcis de viande et de légumes hachés, nappés de sauce faite de beurre fondu et poudrés de fromage râpé. Les *gnocchi alla fontina* jouissent également d'une grande faveur. Il s'agit de boulettes de semoule bouillies dans du lait épicié où l'on a fait fondre du *fontina*, roulées dans de la chapelure et dans un œuf battu, et sautées à la poêle.

Le sucre, aliment énergétique par excellence, riche en calories, est un ingrédient essentiel de la cuisine des montagnards. Les Piémontais satisfont ce goût avec les *dolci torinesi*, galettes aux amandes et au beurre recouvertes de chocolat, que l'on déguste froides (page 159). Deux autres desserts piémontais méritent une mention : une sorte de pudding moelleux parfumé au citron et des marrons confits de Chiusa di Pesio, vantés il y a quatre siècles déjà par l'Arétin.

Les habitants du Piémont arrosent volontiers leur repas d'un verre de *grappa*, ou autre boisson alcoolique. Ernest Hemingway, grand admirateur des Italiens, qui écrivit son célèbre roman *l'Adieu aux armes* dans un site montagneux du Nord de l'Italie, y parle de la *geverose*, eau-de-vie très forte dont il existe plusieurs variétés. Complétons cette énumération par la Grappa Piemonte Stravecchia, de Cuneo et la Grappa delle Langhe, d'Alba, que l'on distille à partir du raisin muscat ou du raisin de Barolo.

Le Barolo, que certains considèrent comme le plus grand vin d'Italie, est produit dans une région de vignobles réputée par l'excellence de son raisin. C'est la vallée des Langhe, l'une des quatorze



vallées qui partent de Cuneo comme les rayons d'une roue et dont chacune est fière de son cru. La seule vallée des Langhe produit 1 200 000 hl de vin par an, ce qui lui assure une place importante dans l'économie piémontaise.

Le raisin de cette région, du type Nebbiolo, confère au vin un parfum de violette, du moins dans la vallée des Langhe. Transplanté dans la région de Vercelli, ce même raisin, baptisé alors « *spanna* », n'offre pas le même bouquet. De l'avis unanime, c'est le Barolo qui est le meilleur de tous les crus faits avec du raisin Nebbiolo; il a du corps, mais il est un peu âpre quand il n'a pas suffisamment vieilli. L'arôme de violette est très subtil et il s'accompagne d'un arrière-goût légèrement résineux. Jules César, qui fit halte à La Morra, dans la vallée des Langhe, fut conquis par le vin de Barolo. Il lui consacra même une longue et élogieuse digression dans le récit qu'il fit de son expédition dans la Gaule.

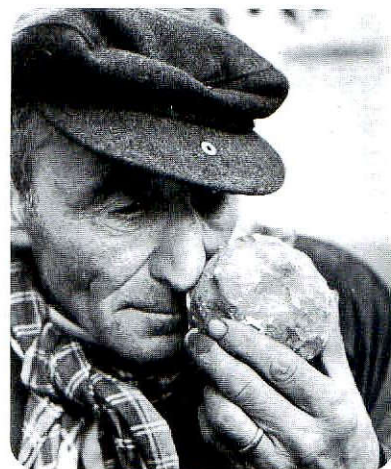
Le même raisin est aussi à l'origine de deux autres vins rouges de la vallée des Langhe : le Barbaresco, « frère cadet » du Barolo dont il n'a ni le corps ni l'âpreté (ce qui n'est pas pour déplaire à certains buveurs de vin), et le Nebbiolo, plus léger que le Barbaresco, lequel de son côté est plus léger que le Barolo. Le parfum de violette est particulièrement sensible dans le bouquet du Nebbiolo, le seul à avoir hérité du nom du raisin dont il est issu.

Le grand apéritif italien, le vermouth, vient également du Piémont. Le nom de ce mélange de vins, d'alcools et d'herbes aromatiques et d'extraits amers a une origine assez curieuse. Bien que consommé principalement en Italie et en France, son appellation dérive du mot allemand *Wermut*, c'est-à-dire armoise. Cette plante, utilisée surtout pour fabriquer de l'absinthe, figure en effet dans certaines formules du vermouth, celle notamment qu'on applique en Italie.

Ce fut Benedetto Carpano qui, en 1786, confectionna pour la première fois du vermouth dans sa boutique de la Piazza Castello, à Turin. Le mérite d'avoir inventé ce genre de boisson ne lui revient cependant pas. Pline et Cicéron parlaient déjà, dans leurs écrits, de vins aromatiques. Au Moyen Âge, ces derniers, fabriqués généralement par des particuliers, étaient considérés comme des remèdes. Certains producteurs de vermouth affirment d'ailleurs, aujourd'hui encore, que cette mixture possède des vertus curatives. À l'appui de leurs dires, ils rappellent que le quinquina et l'armoise, qui entrent dans la composition du vermouth, sont des plantes médicinales. Le fait est que le goût amer de certains apéritifs ne le cède en rien à celui des médicaments recommandés contre la « gueule de bois ». Un verre de vermouth peut effectivement faciliter la digestion en stimulant les sécrétions gastriques. Les défenseurs de cet apéritif font ressortir, d'autre part, qu'un verre pris en compagnie avant le repas procure un relâchement et prépare l'estomac à l'agression dont il va être l'objet. La sensation de bien-être qui suit l'absorption d'un verre de vermouth peut être attribuée à sa teneur en alcool, qui est de 30 à 32 pour cent. C'est d'ailleurs sa richesse en alcool qui rend solubles les diverses essences qui entrent dans sa composition.

Le détail des formules du vermouth est tenu secret par les entreprises qui en détiennent le brevet. Celle du Vermut di Torino réclame un vin blanc neutre, un vin de dessert, le muscat d'Asti, une eau-de-vie de grain et des extraits végétaux amers. Pour lui donner une teinte rouge, on ajoute du sucre caramélisé. Une fermentation prolongée jusqu'à ce que le sucre de raisin se transforme en alcool rend le mélange plus sec.

C'est à Turin que se trouve le siège des principales maisons produisant du vermouth, mais la plus connue des marques de vermouth est sans conteste Cinzano. Fondée au XVIII<sup>e</sup> siècle par Francesco Cinzano, à Turin, cette entreprise prit rapidement de l'extension



Un Piémontais des environs d'Alba, truffier de son état, examine un gros champignon détérré par son chien. Sa cueillette quotidienne se compose de 15 à 20 truffes. Les restaurants de cette région se servent d'un appareil spécial pour découper ce champignon aromatique, très apprécié des gourmets italiens, en lames très fines, destinées à accompagner le veau, le poulet et le bifteck.



et alla bientôt s'installer hors de la ville. Aujourd'hui, elle constitue à elle seule toute une agglomération — baptisée, bien entendu, Cinzano — et possède plusieurs installations industrielles à l'étranger. Celles-ci ne connaissent d'ailleurs pas la formule de leur produit : elles reçoivent simplement, dans des récipients scellés, le mélange tout préparé, expédié de Santa Vittoria, près de Cinzano. Leur rôle se limite à la dernière opération, consistant à additionner le mélange de vins du terroir. Deux hommes seulement connaissent la composition du fameux apéritif Cinzano : le président du conseil d'administration et le directeur de la maison-mère.

Le village de Cinzano, aux portes de Santa Vittoria, ville de la province de Cuneo, est un modèle du genre. Il s'étend sur les deux rives du Tanaro et sa population est uniquement composée de familles du personnel de Cinzano. Les réceptions données par Cinzano ont pour cadre le pavillon de chasse du roi Victor Emmanuel II. Les celliers installés dans les flancs de la colline dominée par Santa Vittoria contiennent des quantités de vin qui suffiraient à maintenir à flot un paquebot transatlantique. Les meilleurs clients de Cinzano sont les pays d'Amérique latine, où l'on consomme le vermouth non seulement comme apéritif, mais aussi pour arroser les repas, à la grande indignation des connaisseurs.

Après avoir défait l'armée autrichienne à Marengo en 1800, et continué à la harceler jusqu'à la tombée de la nuit, Bonaparte donna l'ordre de lui préparer un repas. Trop éloigné des voitures de l'intendance, le cuisinier dut improviser. Or, tout ce qu'il put dénicher dans la campagne piémontaise ravagée par la guerre, c'étaient trois œufs, quatre tomates, six écrevisses, un petit poulet, une tête d'ail, de l'huile et un poêlon. Le butin était si maigre que, en désespoir de cause, il se résigna à confectionner un plat avec tous ces ingrédients, quelle que fût sa répugnance à mélanger écrevisses et poulet. Bonaparte trouva si bon ce plat impromptu qu'il demanda au cuisinier de lui servir le même après chaque bataille. Cependant, comme, en vrai Français qu'il était, le maître-queux du futur empereur ne pouvait se faire à l'idée de faire cuire dans la même casserole une volaille et des crustacés, il lui présenta, la fois suivante, ce mets, écrevisses en moins. L'absence de celles-ci déplut à tel point à Bonaparte qui, étant corse, ne partageait pas avec les Français certains préjugés culinaires, qu'il renvoya le plat. Le cuisinier s'empressa alors de combler la lacune. C'est ainsi que le « poulet à la Marengo », en France, contient des écrevisses selon la recette italienne. A Turin, notamment au restaurant Cambio, on continue à servir ce mets avec des écrevisses, conformément à la volonté de Bonaparte.





Le Ristorante del Cambio, l'un des établissements les plus chics de Turin, est réputé pour son excellente cuisine.



## CHAPITRE IX - RECETTES

Pour 10 à 12 personnes

- 1,250 kg de langue de bœuf
- 500 g de saucisse *cotechino* ou autre saucisse à l'ail, crue
- 1 kg de bœuf désossé, paré, roulé et ficelé (culotte ou paleron)
- 1 kg de veau désossé, paré, roulé et ficelé (culotte ou jarret)
- 4 oignons coupés en 4
- 4 carottes coupées en 2
- 4 pointes de céleri, avec feuilles
- 8 branches de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 6 grains de poivre
- 1 poulet de 1 kg à 1,500 kg

### *Bolliti misti*

#### VIANDES DIVERSES BOUILLIES

Placez la langue de bœuf dans une grosse casserole ou marmite et couvrez-la d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et couvrez à moitié. Laissez bouillir jusqu'à ce que la langue ne résiste plus à la pointe du couteau, ce qui demande environ 3 heures. Retirez-la du bouillon, dépouillez-la à l'aide d'un couteau tranchant, en ayant soin de la débarrasser des parties grasses ainsi que des fragments d'os et de cartilages.

Mettez la saucisse dans une casserole et couvrez-la d'eau froide. Avec la pointe d'un couteau, pratiquez 5 ou 6 entailles pour faire s'écouler de la saucisse un peu de graisse et pour l'empêcher d'éclater en cuisant. Portez l'eau à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter, sans mettre le couvercle, pendant 45 minutes. Retirez alors la saucisse du feu et mettez-la de côté.

Mettez bœuf, oignons, carottes, pointes de céleri, persil, feuille de laurier, sel et grains de poivre dans une marmite. Versez-y la quantité nécessaire d'eau pour recouvrir la viande et portez à ébullition à feu vif. Écumez, baissez le feu et laissez mijoter le bœuf pendant 1 heure avant d'ajouter le veau. Laissez bouillir doucement les deux sortes de viande pendant 30 minutes encore, en écumant au besoin. Ajoutez ensuite le poulet et, 15 minutes plus tard, la langue et la saucisse cuite.

Après 30 minutes de cuisson, toutes les viandes sont tendres. À l'aide de pinces de cuisine, transportez le bœuf, le veau, le poulet, la langue et la saucisse sur une planche. (Vous pouvez tamiser le bouillon, rejeter les légumes et les herbes, et le servir comme potage, avec des pâtes). Avec un couteau au tranchant, pelez la saucisse, puis découpez-la ainsi que le bœuf, le veau et la langue en tranches fines et disposez celles-ci en bon ordre sur un plat chauffé. Découpez le poulet et ajoutez-le aux autres viandes. Servez chaud, accompagné de *salsa verde*, sauce verte (Répertoire des recettes).

Pour 4 à 6 personnes

- 500 g de *fontina* (\*) coupé en petits dés
- 1 cuillerée à café de farine de maïs délayée dans 1/2 tasse de lait
- 1/4 de cuillerée à café de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 3 jaunes d'œufs
- 1 truffe blanche coupée en lames très fines
- 4 à 6 tranches de pain grillées, beurrées et coupées en triangles

### *Fonduta*

#### FONDUE

Mettez dans une casserole à fond épais les morceaux de fromage, le mélange de lait et de farine, de maïs ainsi que le sel et le poivre, et faites cuire à feu doux (\*\*) en remuant constamment, pendant environ 5 minutes. À mesure qu'il fond, le fromage devient filamenteux.

Battez les jaunes d'œufs très légèrement pendant quelques secondes à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique. Incorporez dans les jaunes d'œufs une partie du fromage fondu et battez le mélange vigoureusement, puis versez-le peu à peu dans la casserole sans cesser de le battre. Laissez cuire à petit feu le temps nécessaire pour transformer le fromage en pâte lisse et fluide, qui va s'épaississant. Répartissez la fondue dans des ramequins allant au four chauffés au préalable, ou dans des bols à soupe.

Si vous disposez d'une truffe, émincez-la et décorez-en la surface de la *fonduta*. Placez les croûtons triangulaires sur les bords, tout autour des bols. Servez chaud.

(\*) N. du P. : En France, on peut remplacer le *fontina* par du gruyère ou du comté.

(\*\*) N. du P. : Ou au bain-marie.





Un plat de *bagna cauda*, délicieuse pâte de fromage, est entourée de légumes avec lesquels elle est généralement servie.

## *Bagna cauda*

### SAUCE AUX ANCHOIS ET A L'AIL

Faites tremper les légumes coupés dans un récipient rempli d'eau et de cubes de glace pendant 1 heure afin de les rendre croquants. Séchez-les avec une serviette et disposez-les sur un plat avec les feuilles de romaine, les tomates et les champignons. Mettez au réfrigérateur. Disposez les gressins sur un autre plateau et réservez.

Mettez la crème à bouillir dans une casserole de fonte émaillée ou de métal inoxydable et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes en remuant fréquemment pour épaissir et réduire la crème de moitié.

Placez au-dessus d'une petite plaque ou sur un plateau chauffant électrique un plat creux allant au four dans lequel vous avez fait fondre préalablement le beurre sans le laisser brunir. Incorporez les anchois et l'ail, puis la crème réduite et éventuellement la truffe. Laissez mijoter en remuant constamment, sans faire bouillir. Servez la *bagna cauda* dès qu'elle est prête, accompagnée de légumes froids et de gressins. On prend les légumes et les gressins à la main et on les trempe dans la pâte chaude. Si le beurre et la crème se déposent, agitez le mélange avec un fouet. On peut servir avec la *bagna cauda* n'importe quel légume vert : fenouil, choux-fleurs, brocolis, navets, radis, etc.

Pour 6 personnes

- 1 concombre épluché, épépiné et coupé en lamelles de 5 cm
- 2 carottes coupées en lamelles de 5 x 1 cm
- 1 poivron rouge doux, épépiné et coupée en lamelles de 5 x 1 cm
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lamelles de 5 x 1 cm
- 4 branches de céleri, coupé en lamelles de 5 x 1 cm
- Quelques échalotes nettoyées et coupées en morceaux longs de 5 cm
- 1 petite romaine, divisée en feuilles
- 12 tomates
- 250 g de champignons frais, entiers s'ils sont petits ou coupés en 4

### GRESSINS :

- 2 pots (5 dl) de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 8 filets d'anchois plats, égouttés, rincés et hachés menu
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 truffe blanche hachée (facultatif)





La truite rôtie présentée sur un lit de champignons et parsemée de chapelure et d'échalotes est, de l'avis des Italiens, un plat digne d'un prince.

Pour 4 personnes

- 4 truites entières de 250 à 350 g,  
vidées mais gardant leur tête et  
leur queue
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- Farine
- 6 cuillerées à soupe de beurre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 250 g de champignons frais coupés  
en minces lamelles
- 1 jus de citron
- Quelques échalotes émincées (gardant  
un peu de vert)
- 4 cuillerées à soupe de chapelure

### *Trotelle alla Savoia*

#### TRUITE AUX CHAMPIGNONS

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 6. Lavez les truites à l'intérieur et à l'extérieur à l'eau courante froide et séchez-les avec une serviette. Roulez-les dans la farine après les avoir salées et poivrées, puis secouez-les pour enlever l'excès de farine. Faites fondre  $\frac{1}{3}$  du beurre, avec l'huile, à feu vif, dans une sauteuse. Dès qu'il a cessé de mousser, faites revenir les truites 4 à 5 minutes de chaque côté. Quand elles sont bien dorées, placez-les dans un plat. Dans un poêlon émaillé, faites fondre le deuxième tiers du beurre à feu doux. Jetez-y les champignons, arrosez de jus de citron et faites-les cuire environ 3 minutes, en secouant le poêlon. Au bout de ce temps, ils sont légèrement mous et enrobés de beurre. Retirez-les alors à l'aide d'une écumoire et étalez-les au fond d'un plat allant au four, suffisamment grand pour contenir les 4 truites, et que vous aurez beurré préalablement. D'autre part, faites fondre dans une poêle un peu de beurre pour y faire cuire les échalotes pendant 1 minute. Avec une écumoire, transvasez-les dans un bol. Avec le restant de beurre, et dans la même poêle, faites dorer la chapelure.

Disposez les truites sur le lit de champignons et arrosez-les du jus qu'elles ont rendu dans le plat. Poudrez-les de la chapelure dorée et



des échalotes sautées. Mettez-les pour 10 minutes dans le compartiment intermédiaire du four. Lorsque la chapelure et les échalotes ont bien bruni, servez-les sans changer de plat.

## *Dolce torinese*

### GÂTEAU AU CHOCOLAT

Graissez légèrement le fond et les parois d'une casserole et renversez-la sur une serviette en papier pour laisser égoutter l'excès de graisse. D'autre part, dans une casserole à fond épais, faites fondre le chocolat à feu doux, en remuant constamment. Quand il est entièrement dissout, incorporez-y le rhum et retirez la casserole du feu. Laissez refroidir.

Battez vigoureusement le beurre mou contre les parois d'un gros bol, pour l'alléger et le rendre mousseux. Additionnez le beurre de sucre et de jaunes d'œufs un à un. Ajoutez les amandes pilées et le chocolat refroidi. Dans un autre récipient, battez le blanc d'œuf en neige, ajoutez la pincée de sel et continuez à battre pour rendre la mousse ferme. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporez le blanc d'œuf battu dans le mélange de chocolat. Lorsque toute trace de blanc a disparu, ajoutez au mélange les biscuits émiettés. Transportez à la cuiller la crème chocolatée dans la casserole à fond graissé et égalisez la surface avec la spatule. Couvrez soigneusement avec une feuille de plastique et mettez au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

Quand le gâteau est bien ferme, démoulez-le et attendez 1 heure avant de servir. On démoule en passant un couteau tranchant le long des parois de la casserole que l'on plonge dans de l'eau chaude pendant quelques secondes. Posez un plat rafraîchi à l'envers sur la casserole et renversez celle-ci en vous servant des deux mains. Posez le plat contenant maintenant le gâteau, qui doit pouvoir se couper facilement en tranches. Si l'opération ne réussit pas, lissez le dessus et les côtés du gâteau non démoulé avec une spatule métallique et remettez-le au réfrigérateur. Au moment de servir, poudrez le gâteau d'un peu de sucre glace. Coupez-le en tranches fines et garnissez chacune d'elles, éventuellement, de crème fouettée.

## *Riso al limone*

### RIZ AU CITRON

Dans une grande casserole ou marmite, faites bouillir à feu vif l'eau salée. Jetez-y le riz en pluie, de manière à ne pas arrêter l'ébullition. Remuez 1 fois ou 2, puis baissez le feu et laissez cuire le riz sans mettre le couvercle et sans y toucher pendant 15 minutes. Au bout de ce temps, il devra être tendre, mais il est prudent de goûter quelques grains. Dès qu'il est bon, égouttez-le dans une grande passoire.

Sur un feu doux, faites fondre dans une petite sauteuse le beurre que vous incorporerez tout de suite dans le riz égoutté. Dans un bol, battez les œufs avec une fourchette pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez-y le fromage et le jus de citron. Brassez le tout avec le riz et faites cuire à petit feu, en remuant avec une fourchette, pendant 3 à 4 minutes. Servez le *riso al limone* quand il est encore crémeux.

Pour 8 personnes

500 g de chocolat doux-amer, coupé  
en petits morceaux  
1/4 de verre de rhum  
250 g de beurre mou  
2 cuillerées à soupe de sucre semoule  
2 œufs  
150 g d'amandes blanchies et pilées  
1 pincée de sel  
12 biscuits au beurre (par exemple  
petits beurrés) coupés en morceaux  
de 12 mm x 6 mm  
Sucre glace  
1 petit pot de crème épaisse, fouettée  
(facultatif)

Pour 4 personnes

6 litres d'eau  
3 cuillerées à café de sel  
300 g de riz, de préférence du riz  
d'Italie  
30 g de beurre  
3 œufs  
160 g de parmesan fraîchement râpé  
4 cuillerées à café de jus de citron







# X

## Naples et l'Italie du Sud

Vers la fin des années 1920, me trouvant à Naples, j'allai visiter Pompéi. L'autoroute qui dessert aujourd'hui cette ville n'existait pas encore à cette époque, il me fallut traverser un labyrinthe de ruelles tortueuses, qui débouchaient parfois sur des cours privées. C'est là que je vis pour la première fois des macaroni de confection domestique séchant à l'air, tout comme le linge, c'est-à-dire à la merci de la poussière, des insectes, des pigeons, des chiens et des enfants.

C'est sans doute à cause de spectacles de ce genre que les voyageurs ont si souvent flétri le *dolce farniente* des Napolitains. Sous leurs regards critiques, le pittoresque des villes de l'Italie du Sud se réduisait à la misère et à la saleté. Aujourd'hui, Naples est une ville en plein essor, dont le port — le second d'Italie après Gênes — est très actif et où les macaroni sont fabriqués mécaniquement dans des usines modernes. Cependant, même dans le passé, Naples n'a jamais mérité cette réputation de fainéantise.

Il ne faut pas oublier, en effet, que la cuisine dite « italienne » est en grande partie le fruit de l'imagination des Napolitains comme de leur savoir-faire. Ce sont eux qui ont révélé aux étrangers les spécialités gastronomiques de leur région au temps où celle-ci ne parvenant pas à nourrir sa population, ils étaient obligés bien souvent d'émigrer.

Parmi les recettes culinaires typiquement napolitaines, la pizza tient la première place. Cette tarte à garniture piquante remporta un tel succès dans de nombreux pays qu'elle a fini par être réintroduite à Naples principalement pour complaire aux touristes. Les deux autres spécialités napolitaines qui ont conquis le monde sont les macaroni et les spaghetti à la sauce piquante ainsi que les *gelati* et *granite*, deux sortes de glaces. Peu coûteuse, nourrissante et extrê-

Devant un magasin  
de comestibles napolitain  
spécialisé dans des pizzas  
ovales, longues de près d'un  
mètre, le garçon de course  
présente un de ces  
chefs-d'œuvre culinaires.  
Les pizzas se font  
dans diverses dimensions  
pour répondre aux besoins  
de familles plus ou moins  
nombreuses.



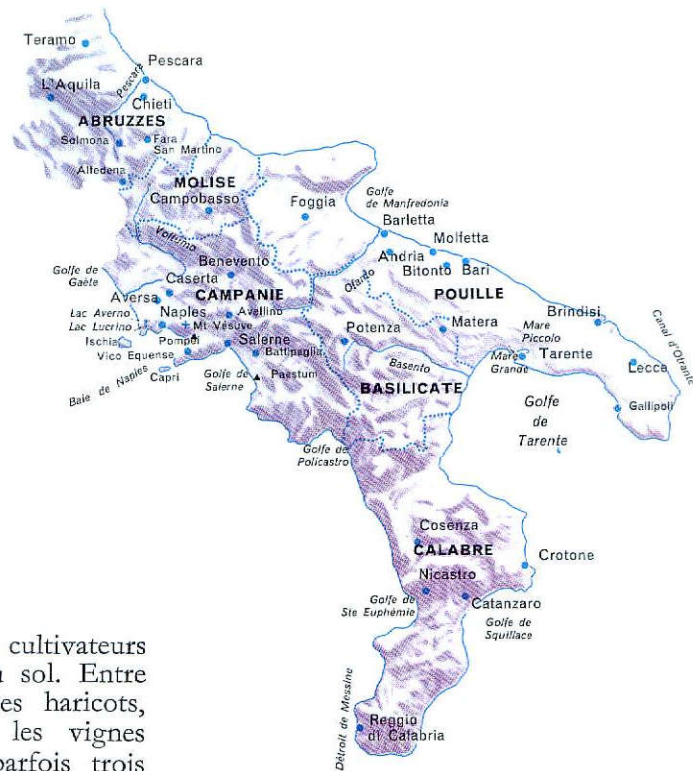
mement variée, la cuisine napolitaine est typique de tout le Sud de l'Italie. De même que Bologne est la capitale de la gastronomie italienne septentrionale, de même Naples est la capitale de la gastronomie italienne méridionale.

Ces deux cuisines forment, de toute évidence, un contraste assez vif, l'une étant fondée sur l'abondance, l'autre sur des habitudes d'économie allant de pair avec une exubérance innée. Des denrées modestes qui, sous la pression de la nécessité, se sont hissées au premier plan des coutumes culinaires du Sud, doivent essentiellement leur saveur et leur aspect alléchant à l'imagination et à la joie de vivre propres aux Méridionaux. Entre les mains d'un boulanger napolitain, le pain quotidien devient une couronne évoquant une somptueuse pâtisserie, grâce à sa croûte brillante parce qu'enduite d'œuf battu, et au dessin qui l'orne, représentant des fruits, des fleurs ou des symboles religieux. Les pâtes à la napolitaine — macaroni ou spaghetti — sont nappées de sauces savoureuses telles que la *pizzaiola*, mélange piquant d'herbes aromatiques et de tomates (*page 175*). Il n'est pas jusqu'aux régions les plus déshéritées de l'Italie du Sud où la ménagère n'accomplisse des miracles avec des ingrédients aussi simples que les tomates, poivrons, aubergines et courgettes. Ayant plus d'un tour dans son sac, elle les combine, les farcit, en confectionne des sauces, bref les oblige à flatter le palais après avoir séduit les regards. La frugalité est toujours de rigueur dans cette partie de l'Italie. Deux de mes amis de Cosenza, en Calabre, étant venus récemment me rendre visite à Paris, j'essayai de leur révéler la cuisine française dans ce qu'elle a de meilleur. Je dus y renoncer cependant. « Nous n'avons guère l'habitude de manger de la viande », me firent-ils observer. « En Calabre, tout le monde est plus ou moins végétarien ». Or, l'un d'eux était avocat, l'autre ingénieur, et ils appartenaient tous deux à la classe privilégiée. Cela ne les empêcha pas d'arroser le repas d'une bouteille d'eau minérale parce que, m'affirmèrent-ils, ils n'avaient guère l'habitude de boire du vin.

Il est vrai que le Sud de l'Italie n'est pas un pays de grands vins. En ce qui me concerne, du moins, ses crus réputés ne m'enthousiasment guère. Ainsi le Lachrima Christi (larmes du Christ), fait avec du raisin des vignes qui couvrent les pentes du Vésuve, et dont j'attendais beaucoup, m'a causé une déception. Il est préférable, dans la région de Naples, d'essayer des crus sans réputation. Toutes les collines y sont pratiquement couvertes de vignes, mais les parcelles sont si peu importantes qu'à de rares exceptions près leur produit ne mérite pas d'être baptisé officiellement et exploité à l'échelle commerciale. C'est ainsi que les bons vins du pays sont souvent consommés par leur producteur. Étant descendu un jour à l'hôtel Axidie, près de Vico Equense, j'ai appris que la totalité de la production d'un petit vignoble faisant partie de la propriété du patron était réservée à son restaurant. J'ai vu de ma fenêtre deux ouvriers occupés à écraser le raisin dans un hangar derrière l'hôtel. Le procédé employé était certainement très rudimentaire : les deux hommes levaient et abaissaient tour à tour deux longs leviers actionnant un cylindre métallique. Le jour même, face au Vésuve qui se dresse au-delà de la baie de Naples, je goûtai au vin de ce vignoble, datant de l'année précédente. Le blanc était agréable, sec et léger, tout à fait ce qu'il faut pour se désaltérer en plein air, par une chaude et radieuse journée d'été. Le rouge était excellent, chaud et légèrement poivré.

La Campanie, dont Naples est la capitale, est supérieure aux autres régions du Sud en ce qui concerne le vin. D'une manière générale, son agriculture est relativement prospère. C'est à cause de son sol volcanique que les Romains appelaient cette province Campania Felix (pays heureux). Le blé, le maïs et le millet y poussent très bien et les



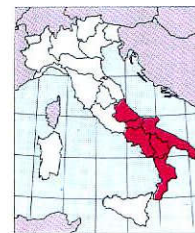


légumes verts atteignent des tailles exceptionnelles. Les cultivateurs de la Campanie savent tirer parti de la fécondité du sol. Entre les rangées de fruitiers et d'oliviers, ils cultivent des haricots, des choux, des brocolis, des tomates et laissent les vignes s'enrouler autour des arbres. Un champ rapporte parfois trois récoltes par an.

À part la Campanie, il y a peu de régions fertiles dans le Sud de l'Italie. Celles dont l'économie repose sur l'agriculture connaissent bien des difficultés, tant en raison du terrain accidenté qu'à cause de la pénurie d'eau. La Pouille est relativement privilégiée, car elle jouit d'un climat favorable et possède pas mal de terres arables. Elle bénéficie aussi des ressources de la mer, sans lesquelles bien des régions du Sud seraient vouées à la famine.

En Italie méridionale, la mer offre à la population la principale source de protéine. On y pêche notamment l'espadon, l'anguille, la sardine, l'anchois et le mullet. Ce dernier forme la base d'un excellent plat, avec des olives noires et des câpres (*page 178*). La Pouille, constituée par le talon de la botte italienne séparant l'Adriatique de la mer Ionienne, est baignée par les flots sur trois côtés, totalisant 800 km de côtes. Toutes les régions du Sud possèdent d'ailleurs des territoires côtiers et des ports de pêche. Malheureusement, les fruits de mer, qui doivent être consommés frais, ne parviennent pas toujours en quantité suffisante dans l'arrière-pays. Le contact avec la mer nourricière se limite généralement à une étroite bande au-delà de laquelle commencent les contreforts montagneux, ce qui n'est pas fait pour faciliter les transports. Bref, si l'on veut déguster des fruits de mer frais, il faut le faire tout près de la côte.

Cette circonstance explique peut-être la faible densité de la population à l'intérieur du pays par rapport à celle des côtes. C'est sur le lac Lucrin, à l'ouest de Naples, qu'on a tenté pour la première fois d'élever des huîtres sur une grande échelle. Selon une légende locale, les pionniers de l'ostréiculture ont dû abandonner la partie en 37 avant notre ère, à la suite des travaux entrepris par le général Marcus Vipsanius Agrippa en vue de relier, au moyen d'un tunnel, le lac Lucrin au lac sulfureux d'Averne (où Virgile situait l'entrée du Hadès) pour y construire une base militaire. Les eaux du lac Averne, dont le nom dérive du mot latin *avernus*, sans oiseaux — sans doute parce que les émanations du lac éloignent les oiseaux de ses rives —, ne valaient rien en effet aux huîtres du lac Lucrin. Que cette légende soit véridique ou non, les propriétaires de parcs à huîtres furent une fois de plus ruinés en 1922, à la suite de l'échappement de gaz souterrains sur la rive orientale du lac. Aujourd'hui, tout est rentré dans l'ordre et l'ostréiculture est à nouveau très prospère dans cette région.



C'est à Naples et dans la Campanie environnante que la gastronomie du Sud de l'Italie est représentée avec le plus d'éclat. Le gourmet appréciera la *pizza* napolitaine, le saucisson du pays, les spaghetti et les macaroni aux crustacés, à la viande, à la sauce tomate ou à la sauce à l'ail. Dans la Pouille, on farcit les aubergines avec des fromages divers, des anchois, des câpres, des olives et de l'ail. Les Calabrais coupent l'aubergine en tranches et l'assaisonnent avec de l'ail, de l'huile, du persil et du poivre. Les soupes aux poissons divers sont les spécialités des villes côtières dont chacune est fière de sa recette locale.





Dans la Pouille, sur le golfe de Tarente, où des parcs à huîtres ont été installés il y a environ trois cents ans, on utilise toujours les mêmes méthodes qu'autrefois.

Le golfe de Tarente faisant partie de la mer Ionienne, la lagune située entre deux baies, le Mare Piccolo (petite mer) et le Mare Grande (grande mer), est baignée à la fois par l'eau salée venant du golfe et l'eau douce d'un cours d'eau, combinaison particulièrement propice à l'élevage des huîtres. Les très jeunes huîtres sont placées dans le Mare Grande qui contient de l'eau salée, et qu'un isthme sépare des îles et des digues, puis transportées dans le Mare Piccolo où elles grossissent et parviennent à maturité. Pour élever une génération d'huîtres, il ne faut pas moins de dix-huit mois en Italie et plus de trois ans en France. Actuellement, la région de Tarente produit jusqu'à cinq millions d'huîtres par an, ainsi que des moules, des palourdes et autres coquillages.

Chaque ville côtière a sa soupe aux poissons. Le *brodetto* des Abruzzes, particulièrement savoureux, se prépare avec plusieurs sortes de poissons, des oignons, de l'ail, du persil, des tomates, des feuilles de laurier et, détail important, du vinaigre blanc dont les Abruzzes ont le secret. À Naples, la soupe de poissons s'appelle *zuppa di pesce alla marinara*. Composée également d'un mélange de poissons assaisonné d'ail, tomates et persil, on la verse dans les assiettes par-dessus des croûtons frits. La *zuppa di vongole* (page 179) remplace les poissons par des clams et des moules.

A mesure que l'on s'éloigne de la côte, le poisson se fait plus rare. Comme dans toutes les régions pauvres, la soupe y constitue le plat de résistance. En Calabre, où l'on se nourrit essentiellement de pâtes





et de légumes, le repas se réduit à un potage de légumes aux macaroni. Un dicton calabrais proclame même : *Sette cose fa la zuppa* : *| Cura fame e sete attuta, | Empie il ventre, | Netta il dente, | Fa dormire, | Fa smaltire, E la guancia colorire*. Ce qui signifie : « La soupe fait sept choses : elle rassasie, elle désaltère, elle remplit le ventre, elle nettoie les dents, elle fait dormir, elle aide à digérer, elle colore les joues ».

Les pâtes à toutes les sauces mettent la population à l'abri de la faim. Au <sup>xix</sup><sup>e</sup> siècle, un écrivain italien déclarait : « Dieu a donné les pâtes pour composer tout un repas ». Les habitants de Bari, dans la Pouille, sont si fortement attachés à leurs coutumes alimentaires qui réservent la première place aux pâtes, qu'ils se révoltèrent un jour — c'était en 1647 — contre les occupants espagnols. Après avoir soumis à l'impôt tout ce qu'ils pouvaient imaginer, ceux-ci frappèrent d'une taxe spéciale la farine. Une émeute les obligea à rapporter cette mesure impopulaire. Reste à savoir, d'ailleurs, si l'insurrection de Bari avait pour but de défendre les pâtes alimentaires ou l'honneur des femmes. En effet, les soldats chargés de contrôler dans les cuisines la quantité de farine employée avaient trop tendance à lutiner les jolies filles occupées à confectionner des macaroni.

Jouant un rôle prépondérant dans la nourriture, les pâtes ont donné lieu, dans les régions du Sud, à une diversité exceptionnelle. S'il est vrai que les variétés les plus communes — les pâtes tubulaires, c'est-à-dire les macaroni et les spaghetti — sont fabriquées industriellement, les ménagères font encore très souvent elles-mêmes leurs pâtes. Les pâtes vendues dans le commerce sont d'ailleurs de très bonne qualité, grâce en grande partie à l'eau de source servant à leur fabrication.

Les huîtres et les moules de l'Adriatique viennent des parcs installés dans le Mare Piccolo, baie étroite du golfe de Tarente. Les ostréiculteurs fixent d'abord les jeunes coquillages sur des cordes de chanvre, puis les suspendent au-dessus de l'eau de manière à ce qu'ils atteignent la surface, tout près du rivage. Plus tard, ils les transportent vers des eaux plus profondes. Pour obtenir le document ci-dessus, où l'on voit la remontée de cordages pleins de moules parvenues à maturité, le photographe a opéré avec un appareil dont l'objectif était immergé à moitié.





Les marchands de fruits et légumes (*frutta* et *verdura*) ornent volontiers l'entrée de leur boutique, en guise d'enseigne, de quelques spécimens de leur marchandise. Le commerçant d'Alfadena, dans les Abruzzes, dont cette illustration montre le magasin, a obtenu ainsi un très joli effet.

C'est la sauce qui décide de la saveur d'un plat de pâtes. A Naples, les spaghetti et les macaroni sont préparés bien souvent *con le vongole*, c'est-à-dire à la sauce de clams (Répertoire des recettes). Les Napolitains raffolent aussi des spaghetti (ou macaroni) *al sugo*, c'est-à-dire à la sauce de viande, ou *al pomodoro*, à la sauce tomate, mais il existe bien d'autres préparations utilisant chacune l'une des nombreuses variantes de la sauce tomate. La *pommarola'n coppa* jouit, notamment, d'une grande faveur. C'est un accompagnement de spaghetti, fait de tomates, d'oignons, de lard et d'ail, bien dorés dans de l'huile d'olive. L'île de Capri a pour spécialité les spaghetti *ai totani*, c'est-à-dire au calmar. Dans la Pouille, les spaghetti, les macaroni et autres pâtes s'accompagnent en général d'une sauce de viande et de légumes : dans la recette du *timballo di maccheroni*, les légumes sont représentés par des choux, de jeunes navets et des artichauts. On prépare aussi les pâtes avec du *mozzarella*, des champignons, des petits pois, pour accompagner des abattis de volaille, les saucisses ou les croquettes de viande. Accommodés *alla zappatora* (à la paysanne), les spaghetti se mangent avec des poivrons. Bien que, dans la Pouille, les cuisinières usent de l'ail avec modération, leurs spaghetti *alla zappatora* sont fortement parfumés à l'ail et abondamment poivrés, ce qui leur vaut surtout la faveur des hommes au palais résistant. La première bouchée vous donne l'impression d'avaler du feu. Cependant, les muqueuses buccales s'habituent bien vite à ces ingrédients et l'on peut bientôt apprécier pleinement la saveur de ce mets. Nourrissant et agréable au goût, il a en outre le pouvoir d'être préparé très rapidement.



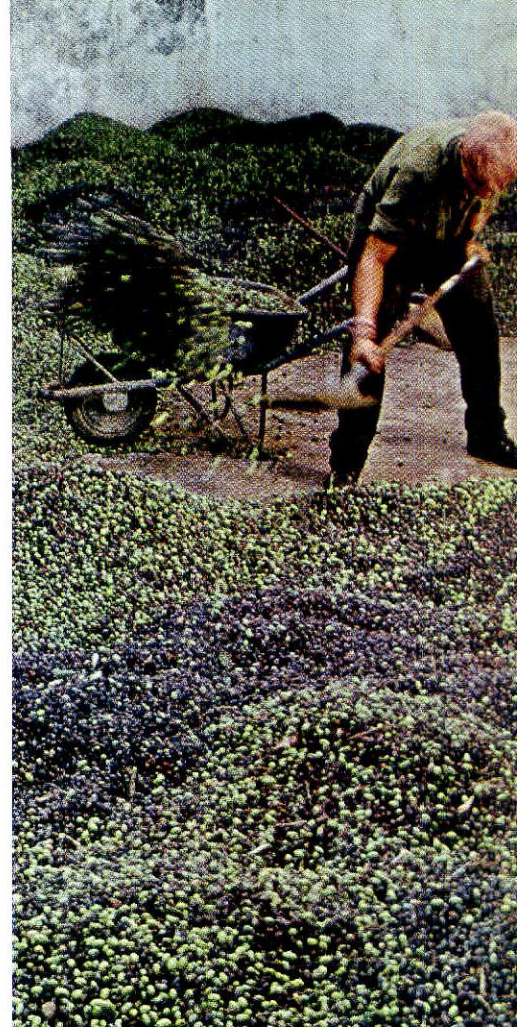
En dépit de la faveur dont jouissent les pâtes dans le Sud de l'Italie, le pain y tient une place non moins importante que dans les autres régions. Le pain, qui a plus d'une fois permis à la population de traverser des périodes de famine, est ici l'objet d'un culte quasi religieux. Quand un morceau de pain tombe par terre dans la demeure d'un paysan, celui-ci le ramasse, l'embrasse et le remet sur la table afin qu'on puisse le consommer. Aux mendiants, on donne comme aumône, non point de l'argent mais du pain. Les Italiens du Sud n'utilisent pas, pour faire leur pain, la levure vendue dans le commerce mais, de préférence, un levain commun à un groupe de familles d'un même village. Quand le moment vient de faire cuire du pain, le plus jeune membre de la famille va chercher un peu de la pâte mise de côté par le voisin qui a été le dernier à faire du pain au village. Son père la laisse fermenter quelque temps avant de s'en servir à son tour, sans oublier de réserver un peu de pâte au suivant. Ainsi, le levain utilisé pour la majeure partie du pain consommé dans le Sud est vieux de plusieurs générations. Certes, la pâte ne lève pas aussi vite qu'avec la levure de l'épicier mais, en revanche, le pain obtenu est très savoureux. Cependant, dans la Pouille comme dans les autres provinces du Sud, le pain du boulanger gagne sans cesse du terrain malgré la réticence de la population rurale.

L'un des mets napolitains les plus typiques, le *mozzarella in carrozza* (*mozzarella* en carrosse), combine le pain et le fromage (page 177). Il s'agit d'un sandwich au fromage trempé dans de la farine et un œuf battu, et frit à l'huile. Cette préparation se mange très chaude. Le *mozzarella* n'est pas n'importe quel fromage, il est fait avec du lait des vaches blanches que l'on voit paître dans les pâturages de la plaine côtière, au sud de Naples. Les villes d'Aversa, Salerne et Battipaglia sont réputées pour la qualité de leur *mozzarella*. On trouve cependant celui-ci partout dans le Sud : les crémiers l'exposent dans les vitrines, nageant dans du lait au fond des jattes.

Le bétail n'a de valeur ici que dans la mesure où il fournit du lait et permet ainsi de faire du fromage. La viande est trop coriace pour la consommation. Elle représente d'ailleurs une dépense trop grande. Certes, parmi les spécialités napolitaines, figure le plat de viande dit *bistecca alla pizzaiola* (page 178), mais son intérêt réside dans la qualité de la sauce plutôt que dans celle du bœuf. La côte de porc, la *costoletta di maiale alla pizzaiola* (page 178), autre plat de viande napolitain, est le plus représentatif de la cuisine méridionale des classes aisées.

Dans les familles plus modestes, le poulet apparaît plus souvent sur la table que la viande de boucherie, car on peut se procurer une volaille sans bourse délier. Il suffit de demander à un voisin la permission de poser trois ou quatre œufs fécondés sous une poule en train de couvrir, quitte à lui rendre le même service à la prochaine occasion. Nourrir des poulets ne soulève pas de difficultés puisqu'on les laisse généralement picorer dans les rues à leur guise. D'où le grand choix de recettes à base de poulet, dont la plus commune est sans doute le *pollo alla cacciatora* (page 179).

Bien qu'ils doivent être consommés très frais, les abats remplacent avantageusement la viande de boucherie, car ils sont nourrissants et bon marché. Un plat très en faveur dans la Pouille, *quagghiarid* en dialecte local, est fait de tripes de mouton farcies de foie d'agneau, de salami, de fromage et de persil, mélange dans lequel on a incorporé un œuf battu. En Calabre, la région de Catanzaro a pour spécialité le *morseddu*, abats de porc ou de veau assaisonnés de tomates et de poivrons rouges chauds, le tout étalé sur un petit pain. Les *rognoncini trifolati*, rognons de veau ou d'agneau coupés en tranches fines et sautés (page 176), ont plus de chances de plaire aux étrangers.



Aux alentours de Bitonto, centre de production d'huile, les montagnes d'olives vertes et noires sont réparties en petits tas en vue de leur transport vers le pressoir.

Suite page 171





Prévoyantes, les ménagères italiennes mettent à sécher des tomates afin de ne pas en manquer en hiver, jusqu'à la prochaine récolte.





Cueillette de tomates dans une ferme des environs de Naples. Rangées dans des cageots, elles seront transportées sur un chariot traîné par un bœuf. Les tomates d'Italie, savoureuses et d'un rouge très vif, se prêtent bien à la confection de la sauce dont les Italiens sont très friands.

## *La tomate dans la cuisine italienne*

Il serait, certes, exagéré d'affirmer que les Italiens ne savent pas faire un plat sans recourir aux tomates, mais il n'en est pas moins exact que celles-ci sont un ingrédient essentiel des préparations culinaires, notamment au sud de Rome. Cela est aussi vrai pour les restaurants que pour la cuisine familiale. Originaires du Nouveau Monde, la tomate fut adoptée en Europe au xvi<sup>e</sup> siècle. En France, on la baptisa d'abord « pomme d'amour », en Italie « pomodoro », c'est-à-dire pomme d'or, car les premières tomates n'étaient pas rouges mais jaunes. Les variétés très rouges et de grande taille que l'on cultive aujourd'hui en Italie réussissent le mieux sous le soleil du Sud de la péninsule. Fiers de ce produit, les Italiens affirment que leurs tomates n'ont pas leurs égales dans le monde.



Cuites dans un chaudron, les tomates seront ensuite pelées et mises en bouteilles en vue de la fabrication de la fameuse sauce tomate italienne qui prête sa saveur aux pâtes, aliments de base des Italiens du Sud.





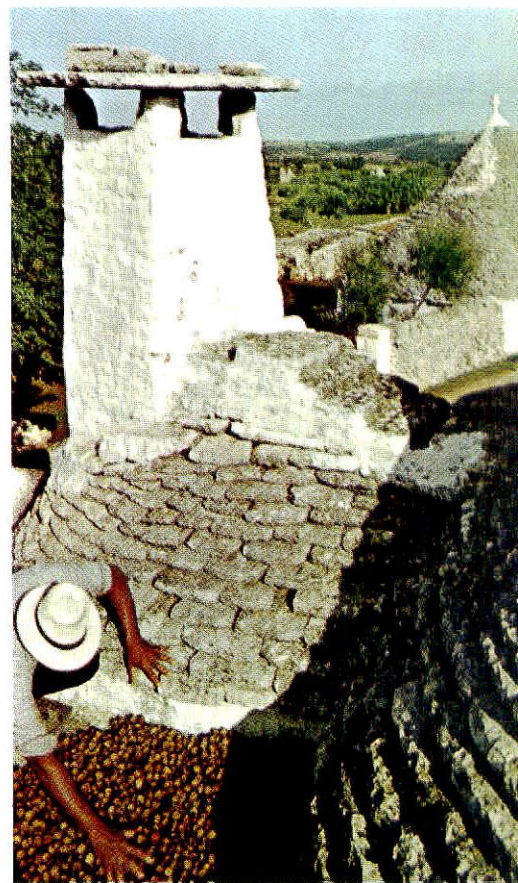
Récolte de pommes de terre. Ces tubercules entrent dans la composition de certains *gnocchi*, croquettes et ragoûts.



La cuisine du Sud de l'Italie est, dans l'ensemble, simple, frugale et nourrissante. Faite à la maison, elle s'appelle *cucina casalinga*. Ses plats de résistance s'accompagnent généralement de tomates, d'aubergines, d'artichauts et de poivrons. L'aubergine est omniprésente en Italie méridionale. Rien d'étonnant à cela, une bonne récolte de ce légume ne réclamant que 120 jours de beau temps entre deux gelées, que le climat de cette région assure infailliblement. L'un des principaux plats à base d'aubergines est le *melanzane alla parmigiana* (page 177), combinaison savoureuse de l'aubergine et du fromage, qui semble constituer le dernier mot de l'art de préparer ce légume. Les recettes d'aubergines sont d'ailleurs innombrables dans les provinces du Sud. Dans la Pouille, on farcit l'aubergine avec des anchois, des câpres, des olives et de l'ail. En Calabre, on modifie légèrement cette formule : tomates, anchois, ail, huile d'olive, persil. On y consomme aussi l'aubergine sous forme de *melanzane marinate*, hachée menu (à la manière des champignons) et assaisonnée de vinaigre, de basilic, d'ail, de marjolaine et de poivre (Répertoire des recettes). Quant aux poivrons, leur vogue est particulièrement grande dans la région de Naples, où on les mange farcis d'olives, de câpres, d'anchois, de chapelure et cuits au four sous une nouvelle couche de chapelure. Cela s'appelle *peperoni imbottiti*. Les épinards entrent souvent dans la composition d'un soufflé, le *sformato*. Ils sont alors hachés et cuits dans un moule (page 176).

Les entrées et les plats de légumes décrits plus haut ne suffisent évidemment pas à satisfaire un appétit solide. Aussi la cuisine du Sud de l'Italie comporte-t-elle, surtout à l'intention de repas de noces ou de baptêmes, quand les familles regardent moins à la dépense, des plats sucrés. En Calabre, on fête les grands événements avec des *turiddi*, gâteaux de farine, d'œufs et de vin blanc, frits à l'huile, trempés dans du miel et recouverts de sucre glace ou de chocolat. La Pouille demeure fidèle à des entremets très anciens : *cartellate*, lamelles de pâte sucrée imprégnée de miel, beignets à la crème couverts de sucre glace, et *passoliati*, gâteaux secs faits de pâte d'amande et de raisins secs. Naples a ses *sfogliatelle*, gâteaux de pâte feuilletée, fourrés de crème, de chocolat ou de confiture et délicatement aromatisés au citron, à l'orange ou à la rose. Parmi les autres pâtisseries napolitaines, citons la *pastiera napoletana*, beignet de blé ou d'orge, le *ricottone*, composé de fromage, de sucre et de fruits confits, le *struffoli*, gâteau au miel, ainsi qu'un gâteau au rhum identique au baba au rhum.

La liste des pâtisseries et confiseries italiennes — celles de Naples en particulier — ne serait pas complète si l'on omettait de citer les glaces qui constituent l'un des apports les plus importants de l'Italie à la gastronomie internationale. Importées du Proche-Orient, les glaces ont donné lieu, en Italie, à des variantes multiples, atteignant le degré de perfection le plus élevé dans le Sud de l'Italie. Si les patriciens de la Rome antique satisfaisaient déjà leur gourmandises avec une sorte de glace — neige apportée des sommets de montagnes et aromatisée avec du jus de fruits — ce n'est qu'au xvii<sup>e</sup> siècle que les glaces proprement dites firent leur apparition en Italie. Chose curieuse, elles conquièrent d'abord les Parisiens. Des glaciers italiens avaient eu en effet l'heureuse idée de s'installer sur le boulevard appelé depuis lors boulevard des Italiens. Un Napolitain du nom de Velloni, encouragé par le succès que ses produits remportaient auprès du public des Grands Boulevards, ouvrit plusieurs autres boutiques dans Paris, ce qui le mena à la banqueroute. Ses magasins passèrent alors entre les mains de son bras droit, napolitain comme lui, nommé Tortoni, dont le fils créa le fameux *biscuit tortoni*, dessert italien par excellence. Les expériences gastronomiques du jeune Tortoni aboutirent en outre à la création de chefs-d'œuvre tels que les *granite* et les *gelati* (page 180-181), qui apportent le point final, doux et glacé, aux plats piquants de l'Italie du Sud.



Sur le toit conique de son *trullo* creusé dans le roc à l'époque préhistorique, un villageois met à sécher des noix qui serviront à confectionner des desserts.



## CHAPITRE X - RECETTES

Pour obtenir 4 pizzas de 25 cm de diamètre

2 paquets de levure ou 1 morceau de levure de boulanger  
1 pincée de sucre  
3 dl d'eau tiède  
350 g de farine  
1 cuillerée à café de sel  
200 g d'huile d'olive  
Un peu de farine de maïs  
5 dl de sauce à la tomate et à l'ail  
(page 175)  
500 g de *mozzarella* coupé en petits dés ou grossièrement râpé  
80 g de parmesan râpé

### Pizza

#### PIZZA

Versez en pluie la levure et une pincée de sucre dans 1/4 de tasse d'eau tiède (elle ne doit pas dépasser 45°). Remuez pour mieux diluer, le mélanger et laissez reposer la tasse dans un endroit chaud (par exemple dans un four qui vient d'être éteint). Au bout de 3 à 5 minutes, la levure forme des bulles et le mélange double de volume. Si les bulles ne se forment pas, recommencez l'opération avec une nouvelle levure.

Prenez la farine et le sel. Formez le puits et versez-y le restant de l'eau, ainsi que le 1/3 de l'huile d'olive. Travaillez la pâte avec une fourchette ou avec les doigts. Dès que vous arrivez à en former une boule, placez celle-ci sur une planche farinée et pétrissez pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse, brillante et élastique. (Si vous possédez un mixer électrique avec des crochets à pâte, mettez-y les ingrédients et faites tourner à moyenne vitesse, puis plus vite, pendant 6 à 8 minutes). Poudrez la pâte d'une légère couche de farine. Placez-la dans une jatte propre et couvrez-la d'une assiette ou d'un couvercle. Mettez-la ensuite dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air (un four chauffé mais éteint s'y prête particulièrement bien). Au bout de 1 heure 30, la pâte devra avoir doublé de volume.

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 8. Pressez la pâte avec vos poings et retirez-en le quart pour faire la première des 4 pizzas. Pétrissez cette partie de pâte sur une planche farinée ou sur un linge à pâtisserie, pendant environ 1 minute, en ayant soin d'y incorporer un peu de farine si elle colle. Avec la paume de la main, aplatissez la boule pour former un rond épais environ de 25 mm. Étirez-le en tournant la pâte tout en écartant les mains de plus en plus. Quand le rond a atteint une vingtaine de centimètres, étalez-le à nouveau sur la planche farinée pour le lisser. Roulez la pâte en allant du centre vers les bords, et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre de manière à obtenir un cercle de 25 cm de diamètre et de 3 mm d'épaisseur. Avec vos pouces, redressez le bord pour former un bourrelet. Poudrez de farine de maïs un linge à pâtisserie et placez-y la pizza. Répétez la même opération pour les trois autres quarts de la pâte. Versez quelques cuillerées à soupe de sauce tomate sur chaque pizza et égalisez avec une brosse à pâtisserie ou le dos d'une cuiller. Si l'on veut faire une pizza au fromage, enrichissez la sauce de *mozzarella* râpé (8 cuillerées) et de parmesan râpé (2 cuillerées). Arrosez chaque pizza d'huile d'olive et faites cuire sur la grille inférieure du four pendant 10 minutes. Retirez dès que la croûte est légèrement brunie et que la garniture bouillonne.

AUTRE VARIÉTÉ DE GARNITURE : On peut garnir la pizza de toutes sortes de fruits de mer, de viande ou de légumes, en ajoutant ou non du *mozzarella* et du parmesan. On commence cependant toujours par arroser la pâte de sauce tomate, comme dans la recette précédente. On ajoute par la suite la garniture désirée : crevettes, anchois, rondelles de saucisson, tranches de jambon, petites croquettes de viande, lamelles de poivron, câpres, ail, champignons entiers ou coupés en lamelles. Chacun de ces éléments peut être employé seul ou en combinaison avec d'autres. Quelle que soit la garniture de la pizza, arrosez-la d'huile d'olive avant de mettre celle-ci au four.

Les divers ingrédients qui entourent la pizza sont destinés à la garniture de cette tarte. De gauche à droite et de haut en bas, on reconnaît du bœuf haché, des *peperoni* (saucisses), une tranche de *prosciutto* (jambon fumé), des champignons, un salami, des câpres, un poivron vert, une tête d'ail, des crevettes et des anchois.







# L'art de faire une pizza



1. Mélangez farine, eau, sel et huile d'olive pour faire la pâte à pizza.



2. Formez avec la pâte une grosse boule.



3. Pétrissez la pâte sur une planche farinée en la poussant en avant de la main droite.



4. Au bout d'un moment changez de main : c'est maintenant la main gauche qui appuie sur la pâte.



5. Placez la pâte dans une jatte et mettez celle-ci, après l'avoir couverte, dans un endroit chaud.



6. Quand la pâte a doublé de volume, sortez-la de la jatte.



7. Divisez la pâte en quatre parties dont chacune servira à faire une pizza.



8. Appuyez avec la paume de la main sur un morceau de pâte afin de l'aplatir.



9. Étendez la pâte avec vos deux mains de la manière illustrée ci-dessus.



10. Passez les doigts de chaque main sous la pâte en laissant agir son poids pour l'allonger.



11. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, formez un disque.



12. Recouvrez le disque de pâte de sauce tomate, parsemez-le de fromage râpé, arrosez-le d'huile d'olive et faites cuire la pizza au four. Ci-contre, une pizza prête.



## *Salsa pizzaiola*

SAUCE A LA TOMATE ET A L'AIL

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole, jetez-y les oignons hachés et faites-les revenir pendant 7 à 8 minutes, à feu doux, en remuant. Quand ils seront devenus transparents et tendres, mais avant qu'ils commencent à brunir, ajoutez-y l'ail haché et laissez cuire encore 1 à 2 minutes, sans cesser de remuer. Ajoutez ensuite les tomates grossièrement hachées, avec le jus qu'elles ont rendu, le concentré de tomate, la marjolaine, le basilic, la feuille de laurier, le sucre, le sel et une pincée de poivre noir. Portez à ébullition, baissez le feu au minimum, laissez mijoter sans mettre le couvercle, en remuant de temps en temps, pendant une demi-heure.

La sauce doit être épaisse et à peu près lisse. Retirez alors la feuille de laurier. Goûtez et assaisonnez selon le goût. Si vous désirez obtenir une consistance plus homogène, passez la sauce par une moulinette ou à travers un tamis, à l'aide d'une grosse cuiller en bois.

Cette sauce peut accompagner des spaghetti, des ravioli et d'autres pâtes. On peut également en napper des croquettes de viande.

Pour obtenir environ 3/4 de litre

- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons finement hachés
- 2 ou 3 gousses d'ail hachées
- 4 tomates grossièrement hachées et non égouttées
- 1 grosse boîte de concentré de tomate
- 1 cuillerée à soupe de marjolaine séchée et émietée
- 1 cuillerée à soupe de basilic frais ou 1 cuillerée à café de basilic séché et émietté
- 1 feuille de laurier en poudre
- 2 cuillerées à café de sucre
- 1 cuillerée à soupe de sel
- Poivre noir fraîchement moulu





Pour 4 personnes

8 rognons d'agneau (ou 3 rognons de veau)  
30 g de beurre  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail écrasées  
2 cuillerées à soupe de persil, plat de préférence, ciselé  
Jus de 2 citrons  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu

### *Rognoncini trifolati*

ROGNONS SAUTÉS AU CITRON

Avec un couteau tranchant, retirez soigneusement la membrane qui recouvre chaque rognon et découpez la boule de graisse. (Si vous utilisez des rognons d'agneau, cette opération est superflue.) Coupez les rognons horizontalement en tranches fines. Dans une poêle, faites fondre le beurre et l'huile d'olive. Dès que la mousse est tombée, jetez-y les tranches de rognons et faites-les revenir, en les retournant, pendant 2 minutes. Ajoutez ail, persil et prolongez la cuisson pendant encore 1 minute ou 2, pour faire brunir légèrement les rognons. Arrosez-les de jus de citron, portez à ébullition et éteignez le feu. Goûtez la sauce, salez et poivrez. Servez les rognons aussitôt, sur un plat chauffé.

Pour 4 à 6 personnes

75 g de beurre  
2 cuillerées à soupe de chapelure fine  
3 oignons finement hachés  
750 g d'épinards frais, cuits, bien égouttés et hachés  
20 g de farine  
1/4 de litre de lait  
Poivre noir fraîchement moulu  
Sel  
3 œufs entiers  
40 g de parmesan râpé

### *Sformato di spinaci*

ÉPINARDS AU GRATIN

Beurrez un moule à charlotte. Semez le fond et les parois du moule de chapelure et secouez-le pour rejeter ce qui est en trop. Dans une sauteuse, faites fondre 30 g de beurre à feu doux et mettez-y les oignons en remuant fréquemment. Au bout de 7 à 8 minutes, ils doivent être transparents, mais non brunis. Mettez alors les épinards et faites cuire pendant 2 à 3 minutes en remuant. Dès que les épinards ont séché et commencent à s'attacher au fond, retirez la sauteuse du feu.

Faites fondre le restant de beurre dans une casserole. Retirez-la du feu et versez-y la farine d'abord, ensuite le lait, en agitant le mélange à l'aide d'un fouet. Remettez la casserole sur un feu doux et laissez la sauce s'épaissir. Éloignez-la du feu dès qu'elle est lisse. Jetez-y 2 jaunes d'œufs un à un. Additionnez la sauce de fromage avant d'y mettre le mélange d'épinards et d'oignons. Salez et poivrez selon le goût. Laissez refroidir à moitié. Battez les blancs d'œufs pour obtenir une mousse ferme. Incorporez dans les épinards une cuillerée de celle-ci pour alléger le mélange puis, progressivement, le restant. Versez ensuite le tout dans le moule beurré.

On fait cuire le *sformato* au bain-marie en plaçant le moule qui le contient dans une casserole plus grande à peu près pleine d'eau portée à ébullition. Faites cuire en laissant l'eau bouillir doucement. On peut aussi terminer la cuisson au four. On place alors le moule dans la casserole contenant de l'eau jusqu'aux 3/4 de la hauteur du moule. Placez la casserole sur la grille centrale du four en réglant la chaleur de manière à obtenir une ébullition douce. Que l'on emploie la première ou la seconde méthode, le *sformato* doit acquérir une consistance ferme après une heure de cuisson. Avant de servir, veillez à essuyer l'humidité sur les parois extérieures du moule. Passez un couteau ou une spatule étroite tout autour du *sformato* encore dans le moule. Renversez celui-ci au-dessus d'un plat à servir. Le *sformato* glisse facilement, à condition que l'on secoue le moule d'un coup sec. Servez immédiatement.



## *Mozzarella in carrozza*

### CANAPÉS AU FROMAGE FRITS

#### SAUCE AUX ANCHOIS :

(Cette sauce est facultative mais, si l'on décide de l'employer, il faut la préparer à l'avance.) Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Incorporez-y des anchois hachés, le persil, les câpres et le jus de citron et gardez la sauce au chaud jusqu'au moment de servir les canapés.

#### CANAPÉS AU FROMAGE :

Chauffez l'huile dans une poêle ou une sauteuse. En vous servant d'un moule ou d'un verre, découpez la mie de pain en ronds de 7 cm de diamètre. Coupez ensuite le *mozzarella* en morceaux épais de 6 mm un peu plus petits que les tranches de pain. Préparez les canapés.

Battez ensemble dans un bol 4 jaunes d'œufs et 3 cuillerées à soupe de lait. Versez une tasse de lait dans un autre bol et versez, en l'étalant, la chapelure sur une feuille de papier sulfurisé. Trempez chaque canapé dans le lait, retirez-le immédiatement, pressez ensemble les bords de la tranche de pain pour la fermer et roulez-la dans de la chapelure. Trempez les canapés un à un dans les œufs battus, faites-les frire dans l'huile chaude en les faisant dorer de chaque côté. Faites égoutter sur un linge et servez chaud.

Nappez de la sauce aux anchois.

Pour 4 à 6 personnes

#### SAUCE AUX ANCHOIS :

- 125 g de beurre
- 4 filets d'anchois plats, finement hachés
- 1 cuillerée à café de persil finement coupé
- 2 cuillerées à café de câpres, grossièrement hachées
- 2 cuillerées à café de jus de citron

#### CANAPÉS AU FROMAGE :

- Huile
- 500 g de pain blanc en tranches
- 500 g de *mozzarella*
- 4 œufs
- 3 cuillerées à soupe de lait
- 1 tasse de chapelure fine

## *Melanzane alla parmigiana*

### AUBERGINES AU PARMESAN

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 6. Salez les dés d'aubergines, en les retournant, pour les dégorger et étalez-les en une couche sur un plateau ou une planche. Au bout de 20 à 30 minutes, séchez-les avec des serviettes. Roulez-les un à un dans la farine et secouez pour en éliminer l'excès.

Dans une sauteuse à fond épais, de 25 à 30 cm, chauffez 70 g d'huile et, quand elle est sur le point de fumer, jetez-y les dés d'aubergines par petites quantités. Faites vite pour les empêcher d'absorber trop d'huile. Si le fond de la sauteuse est trop sec, ajoutez un peu d'huile. A mesure que les aubergines brunissent, sortez-les de la casserole pour les poser sur une autre serviette.

Versez la sauce tomate dans un plat huilé allant au four. Étalez par-dessus les dés d'aubergines frits et égouttez. Nappez-les d'une couche de *mozzarella* et de sauce tomate. Recommencez en terminant toujours avec la sauce tomate, le *mozzarella* et enfin le parmesan. Recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium, mettez-le au four 20 minutes sur la grille centrale du four. Retirez alors la feuille d'aluminium et faites gratiner à découvert pendant 10 minutes encore.

#### VARIANTE :

Mettez le plat sous un grilloir chaud pour quelques secondes afin de laisser la couche superficielle de fromage prendre un ton brun. Veillez cependant à retirer le plat à temps car le fromage risque de devenir caoutchouteux. Servez le gratin dans son plat.

Pour 4 personnes

- 750 g d'aubergines pelées et coupées en dés de 1 cm environ
- Sel
- Farine
- 70 à 100 g d'huile d'olive
- 1/2 litre de sauce tomate (*page 47*)
- 250 g de *mozzarella* coupé en tranches fines
- 80 g de parmesan râpé



Pour 6 personnes

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
6 côtes de porc dans le filet  
1 gousse d'ail écrasée  
1/2 cuillerée à café de marjolaine  
séchée, émietlée  
1/4 cuillerée à café de thym séché,  
émietté  
1/2 feuille de laurier  
1/2 cuillerée à café de sel  
1/2 verre de vin rouge sec  
2 tomates passées au tamis ou à la  
moulinette  
1 cuillerée à soupe de concentré  
de tomate  
500 g de poivrons verts, épépinés  
et coupés en lamelles de 5 cm x 6 mm  
500 g de champignons frais laissés  
entiers s'ils sont petits, ou coupés  
en quatre s'ils sont gros

Pour 4 personnes

100 g de beurre  
3 cuillerées de câpres soigneusement  
lavées et égouttées  
2 cuillerées à soupe d'olives noires  
coupées en tranches  
4 rougets de 250 à 350 g, vidés mais  
ayant gardé la tête et la queue  
Sel  
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
2 cuillerées à café de marjolaine  
séchée et émietlée  
Poivre noir fraîchement moulu  
Jus de 2 citrons  
2 cuillerées à soupe de persil plat  
finement ciselé

Pour 4 personnes

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail écrasée  
750 g de tomates pelées, épépinées  
et grossièrement hachées  
1 cuillerée à café de marjolaine  
séchée, émietlée  
1/2 cuillerée à café de sel  
Poivre noir fraîchement moulu  
750 g de biftecks coupés dans le  
filet, le faux-filet, etc.

## *Costolette di maiale alla pizzaiola*

CÔTELETTES DE PORC A LA SAUCE AUX TOMATES ET A L'AIL

Dans une sauteuse, chauffez la moitié de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit sur le point de fumer. Faites saisir les côtes en les laissant sur le feu 2 à 3 minutes de chaque côté, puis mettez-les sur un plat. Rejetez à peu près la totalité de la graisse de la sauteuse. Dans la fine couche qui reste au fond, faites revenir l'ail, la marjolaine, le thym, le laurier et le sel pendant 30 secondes, en remuant constamment. Ajoutez le vin et portez à ébullition pour réduire le liquide de moitié, en grattant le fond pour en détacher les morceaux de viande ou d'herbes qui y ont adhéré. Versez dans la sauteuse les tomates et le concentré de tomate, puis remettez-y les côtes. Arrosez-les de sauce, mettez le couvercle et laissez mijoter à petit feu en arrosant 1 fois ou 2, pendant 40 minutes.

Entre-temps, chauffez le restant de l'huile dans une autre sauteuse, suffisamment grande. Faites revenir les poivrons verts dans l'huile pendant 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajoutez les champignons, faites-les sauter avec les poivrons pendant 1 minute ou 2, puis versez-les dans la première sauteuse où se trouvent les côtelettes. Couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes. Enlevez le couvercle et continuez la cuisson en remuant de temps en temps pendant 10 minutes encore jusqu'à ce que la viande et les légumes soient bien tendres et la sauce épaisse. (Si la sauce est trop liquide, faites-la réduire à feu vif, après avoir retiré de la casserole viande et légumes.) Pour servir, disposez les côtelettes sur un plat chauffé, parsemez-les de légumes et arrosez-les de sauce.

## *Triglie alla calabrese*

ROUGETS AUX OLIVES NOIRES ET AUX CÂPRES

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 6. Dans une sauteuse, faites fondre 60 g de beurre, à feu doux, en lui faisant prendre une teinte d'ambre clair, sans le brûler. Jetez-y les câpres et les olives. Retirez la sauteuse du feu. Lavez rapidement le poisson à l'intérieur et à l'extérieur à l'eau courante froide et essuyez-le. Salez l'intérieur légèrement. Dans un plat allant au four, chauffez l'huile et le restant de beurre à feu doux jusqu'à ce qu'il commence à grésiller. Ajoutez la marjolaine et quelques pincées de poivre. Trempez le poisson dans la graisse aromatisée et placez le plat sur la grille centrale du four pour le faire rôtir. Arrosez de graisse chaude toutes les 5 minutes. Au bout de 20 à 30 minutes, le poisson est cuit. Transportez-le, à l'aide d'une écumoire, dans un plat chauffé. Chauffez la sauce de beurre et de câpres. Incorporez-y le jus de citron et le persil et nappez-en le poisson.

## *Bistecca alla pizzaiola*

BIFTECK AUX TOMATES ET A L'AIL

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans une poêle de dimension moyenne jusqu'à ce qu'elle soit sur le point de fumer. Retirez-la du feu, mettez-y l'ail et remuez-le dans l'huile pendant 30 secondes. Ajoutez tomates, marjolaine, sel, poivre et faites cuire à feu moyen, en remuant souvent. Au bout de 5 minutes la majeure partie du liquide provenant des tomates sera évaporée. Retirez la poêle du feu.

Dans une sauteuse à fond épais, chauffez le restant de l'huile et faites saisir les biftecks à feu vif, en les laissant sur le feu 1 à 2 minutes de chaque côté. Baissez encore le feu et arrosez la viande de la sauce tomate. Mettez le couvercle et laissez cuire 5 à 10 minutes, selon le goût. (Vérifiez le degré de cuisson en pressant avec le doigt ou



en faisant une petite incision pour juger de la couleur de la chair à l'intérieur.)

Avant de servir, écarter la sauce de tomate du dessus des biftecks, laissez-la mijoter 1 à 2 minutes en grattant le fond de la sauteuse. Rectifiez l'assaisonnement en goûtant. Disposez les biftecks sur un plat chauffé et arrosez-les d'un peu de sauce.

### *Pollo alla cacciatora*

POULET AUX OLIVES NOIRES ET A LA SAUCE AUX ANCHOIS

Lavez le poulet découpé rapidement à l'eau courante froide et essuyez-le avec une serviette. Salez et poivrez.

Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et, quand elle est sur le point de fumer, mettez-y les morceaux de poulet un à un, en commençant par le côté recouvert de peau. Retournez-les en vous servant de pinces de cuisine. Lorsqu'ils sont bien dorés, transvasez-les dans un plat. Jetez la majeure partie d'huile, ne laissant qu'une fine couche au fond de la sauteuse. Jetez-y l'oignon, l'ail et faites-les cuire à petit feu, en remuant constamment, 8 à 10 minutes ; ajoutez ensuite le vin, le vinaigre et portez à ébullition. Quand le liquide est réduit de moitié environ, versez dans la sauteuse le bouillon de poulet et faites bouillir 1 à 2 minutes, en remuant constamment et en détachant du fond les parties qui y ont adhéré. Remettez alors les morceaux de poulet dans la sauteuse, ajoutez la marjolaine et la feuille de laurier et portez à ébullition. Mettez le couvercle, baissez le feu et faites mijoter en arrosant le poulet de temps en temps. Il doit être suffisamment cuit au bout de 30 minutes. Assurez-vous en en perçant une cuisse avec la pointe d'un couteau. Si le jus qui s'en écoule est clair, vous pouvez arrêter la cuisson.

Disposez les morceaux de poulet sur un plat chauffé. Jetez la feuille de laurier et faites épaissir la sauce en la faisant bouillir jusqu'à ce que son arôme soit suffisamment concentré. Ajoutez-y les olives noires et les anchois et faites cuire encore pendant 1 minute ou davantage. Nappez le poulet de cette sauce.

Pour 4 personnes

- 1 poulet de 1,250 kg à 1,500 kg  
coupé en morceaux
- Sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
- 8 cuillerées à soupe de bouillon  
de poulet
- 1/2 cuillerée à café de marjolaine  
séchée, émiettée
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillerée à soupe d'olives noires  
coupées en tranches
- 3 filets d'anchois rincés à l'eau froide,  
séchés et hachés

### *Zuppa di vongole*

SOUPE AUX CLAMS

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole épaisse. Faites revenir l'ail à feu doux et pendant environ 30 secondes en remuant. Versez ensuite le vin et les tomates et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter la sauce en couvrant à moitié, pendant 10 minutes.

Grattez soigneusement les coquilles de clams et plongez-les dans 1/4 de litre d'eau bouillante, au fond d'une casserole épaisse de 30 à 35 cm de diamètre. Mettez le couvercle et laissez cuire les coquillages à feu vif pendant 5 à 10 minutes, puis découvrez. A l'aide de pinces de cuisine ou d'une écumoire, retirez les clams avec leurs coquilles et répartissez-les dans 4 assiettes à potage chauffées. Passez au tamis la cuisson des clams dans la casserole où mijote la sauce tomate. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes, puis versez la sauce sur les clams et semez de persil ciselé. Servez chaud.

Si le liquide à ajouter aux ingrédients paraît insuffisant, ne vous inquiétez pas, les coquillages rendent du jus en cuisant.

NOTE : A défaut de « clams », qui sont assez coûteuses, on peut utiliser des palourdes.

Pour 4 personnes

- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 1,500 kg de tomates mûres et  
fermes, pelées, épépinées et  
légèrement pressées pour éliminer  
l'excès de liquide
- 2 douzaines de petits clams dans  
leurs coquilles
- 1/4 de litre d'eau bouillante
- 4 cuillerées à café de persil de  
préférence plat, finement ciselé



Pour obtenir 1 litre 1/2 de chaque  
parfum :

**SORBET AU CITRON :**

1/2 litre d'eau  
180 g de sucre en poudre  
1 grand verre de jus de citron

**SORBET A L'ORANGE :**

1/2 litre d'eau  
130 g de sucre en poudre  
1 grand verre de jus d'orange  
Le jus d'un citron

**SORBET AU CAFÉ :**

1/4 de litre d'eau  
130 g de sucre en poudre  
2 tasses de café *espresso* fort

**SORBET A LA FRAISE :**

1/4 de litre d'eau  
130 g de sucre en poudre  
2 grosses tasses de fraises mûres  
écrasées à l'aide d'un tamis ou  
d'une moulinette  
Jus de 2 citrons

Pour obtenir 1 à 1 litre 1/2 de chaque  
parfum :

**CRÈME GLACÉE A LA VANILLE :**

1/2 litre de crème fraîche  
1 gousse de vanille  
8 jaunes d'œufs  
80 g de sucre en poudre  
1/4 de litre de crème fraîche épaisse

**CRÈME GLACÉE AUX PISTACHES :**

1/2 litre de crème fraîche  
8 jaunes d'œufs  
6 cuillerées à soupe de sucre en poudre  
1/4 de litre de crème fraîche  
épaisse  
7 gouttes de colorant vert  
5 cuillerées 1/2 à soupe de pistaches  
émincées  
4 cuillerées à soupe d'amandes  
en poudre  
2 cuillerées 1/2 à soupe de  
pistaches décortiquées, broyées  
ou non

**CRÈME GLACÉE AU CAFÉ**

1/2 litre de crème fraîche  
1 lamelle de 5 cm de zeste de citron  
frais  
8 jaunes d'œufs  
6 cuillerées à soupe de sucre  
en poudre  
2 cuillerées à soupe de café *espresso*  
1/2 litre de crème fraîche épaisse

## Granite

### SORBETS

Dans une casserole, portez à ébullition l'eau et le sucre à feu moyen, en remuant seulement jusqu'à la dissolution du sucre. Laissez cuire le mélange pendant 5 minutes exactement à partir de l'ébullition. Enlevez aussitôt la casserole du feu et laissez refroidir le sirop à la température ambiante.

Suivant le parfum que vous voulez donner à vos sorbets, incorporez au mélange jus de citron, jus d'orange avec citron, le café ou les fraises avec le citron. Versez le tout dans le bac à glaces après avoir enlevé la clayette.

Laissez la *granita* au freezer pendant 3 à 4 heures en remuant toutes les 30 minutes et en écrasant les particules qui se forment sur le bord du bac. Une fois prête, la *granita* doit avoir une consistance lisse et neigeuse. Les Italiens préfèrent les sorbets à texture moins fine et, pour les obtenir, il suffit de laisser la clayette et de ne les retirer du frigidaire que lorsqu'elles sont passées à l'état solide. Retirez alors les cubes et écrasez-les dans un seau à glace.

## Gelati

### CRÈMES GLACÉES

Dans une casserole émaillée ou en acier inoxydable, chauffez à feu doux la crème fraîche et la gousse de vanille, sans laisser bouillir. Mélangez dans un bol les jaunes d'œufs et le sucre en poudre, battez-les avec un fouet ou un batteur électrique pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit jaune doré et qu'il s'écoule lentement du fouet, en forme de ruban. Jetez alors la gousse de vanille et incorporez la crème chaude dans les œufs battus, en continuant à les battre doucement mais sans arrêt. Remettez ce mélange dans la casserole et laissez cuire à feu assez doux en remuant avec une cuiller en bois pour l'épaissir de façon à ce qu'il adhère à la cuiller. Veillez à ne pas atteindre le point d'ébullition sous peine de voir se former des grumeaux. Passez la crème au tamis fin et laissez refroidir.

Garnissez un freezer à glaces (2 litres) de plusieurs couches de glaçons écrasés et cassés et de gros sel, dans des proportions recommandées par les instructions de votre marque de réfrigérateur. Ajoutez de l'eau froide, si votre notice le conseille. Versez alors le *gelato* refroidi dans le récipient à glaces et couvrez-le. Si vous vous servez d'un appareil à glaces mécanique, laissez reposer le mélange 3 à 4 minutes avant d'actionner la manivelle. Il faut environ 15 minutes pour faire prendre la crème glacée, à la condition de ne pas arrêter de tourner, car la crème glacée risque alors d'être molle. N'arrêtez que lorsque la manivelle résiste nettement. Si vous utilisez un appareil électrique, faites-le tourner pendant 15 minutes, ou jusqu'à l'arrêt automatique.

Pour raffermir le *gelato*, grattez la crème qui a adhéré aux parois pour la laisser tomber au fond et couvrez bien le récipient. Jetez l'eau qui s'est accumulée dans le bac et remplissez celui-ci de glace et de gros sel. Laissez la crème prendre pendant 2 à 3 heures.





Des glaces aux parfums divers — chocolat, pistache, café, vanille, citron, fraise et orange — couronnent les repas italiens.

#### CRÈME GLACÉE AUX PISTACHES :

Chauffez la crème fraîche et battez ensemble les jaunes d'œufs et le sucre. Ajoutez les pistaches broyées et faites la crème comme ci-dessus. Incorporez-y ensuite le colorant, passez le mélange au tamis. Ajoutez les pistaches émincées et les amandes en poudre. Laissez refroidir et mettez au freezer.

#### CRÈME GLACÉE AU CAFÉ :

Chauffez la crème fraîche avec le zeste de citron. D'autre part, battez les jaunes d'œufs et le sucre mélangés. Jetez le zeste de citron et faites la crème comme ci-dessus. Ajoutez le café et la crème épaissie. Passez au tamis. Laissez refroidir et mettez au freezer.

#### CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT :

Chauffez le lait. Mélangez et battez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre, pour faire une crème comme indiqué ci-dessus. Incorporez-y la crème épaissie, le chocolat fondu lentement et avec une gousse de vanille que l'on retire alors. Passez au tamis, laissez refroidir et mettez au freezer.

#### CRÈME GLACÉE AU CHOCOLAT :

1/2 litre de lait  
4 jaunes d'œufs  
10 cuillerées à soupe de sucre  
en poudre  
1/2 litre de crème fraîche  
120 g de chocolat semi-amer, fondu







# XI

## *Là où tout a commencé : les îles*

**L**a cuisine italienne perd ses droits dans les deux régions où elle a pris naissance : en Sicile et en Sardaigne. Il y a plus de deux millénaires, les Siciliens, en observant leurs occupants grecs, ont surpris les secrets de la cuisine hellénique, cependant que les Sardes apprenaient l'art culinaire de leurs envahisseurs phéniciens. Les populations de ces deux grandes îles méditerranéennes, en s'appropriant l'essentiel des traditions gastronomiques phéniciennes et grecques, en les adaptant à leurs goûts, en les enrichissant plus tard d'emprunts à la cuisine arabe et africaine et d'innovations locales (sauces aromatiques avec les pâtes, en Sicile, myrte avec du porc rôti, en Sardaigne), parvinrent à constituer un patrimoine culinaire propre. Ce sont les Siciliens et les Sardes qui enseignèrent à la Rome antique, et par son intermédiaire, au monde occidental tout entier, la manière de tirer le meilleur parti possible des denrées alimentaires.

L'art de bien manger a donc pour berceau deux îles point gâtées par la nature. En Sicile, à la stérilité du sol s'ajoutaient les conflits opposant les paysans sans terre aux seigneurs sans fortune. En Sardaigne, le dénuement où vivait la population était aggravé par des siècles de négligence de la part du gouvernement. Aujourd'hui encore, une partie de la population sarde et sicilienne se nourrit uniquement de pâtes et de pain. Certains mets ingénieux que l'on y découvre sont le fruit d'un effort d'imagination constant pour échapper à une monotonie alimentaire difficilement supportable.

La Sicile et la Sardaigne ont en commun un certain conservatisme, propre aux insulaires. Farouchement attachés à leurs coutumes culinaires, leurs habitants se montrent d'une indifférence totale à l'égard de celles de l'Italie continentale. Ceci dit, chacune de ces îles garde son caractère, qui ne se limite pas, bien entendu, à l'alimentation. La Sicile, paradis des touristes, est une île montagneuse,

Une jeune Sarde en costume folklorique s'apprête à servir l'un des mets nationaux les plus appréciés : le cochon de lait. Sur la table, un fromage de brebis et une pile de galettes qui font ici office de pain. On les appelle *fogli di musica*, c'est-à-dire papier à musique.



riche en sites pittoresques et en temples antiques. La Sardaigne offre au voyageur ses églises médiévales, ses plaines vallonnées, ses étendues désertes. La Sicile est peuplée de cinq millions d'Italiens fougueux et passionnés, qui n'ont pas abandonné leur rêve d'indépendance politique. La Sardaigne ne compte qu'un million et demi d'habitants qui, malgré les apports récents du sang continental, gardent leur naturel taciturne et renfermé. C'est un peuple de bergers. Descendants d'anciens Ibères, ils ressemblent davantage aux farouches Espagnols qu'aux bouillants Italiens. Pourtant, ils ne sont pas moins patriotes que Garibaldi qui partit de leur île pour gagner le Sud du pays à la cause de l'unification de l'Italie.

Chacune de ces deux îles possède des gisements miniers et une petite industrie. Mais, ici comme là, la population subsiste principalement grâce à l'agriculture et à la pêche. La Sicile produit des agrumes, des primeurs, des olives. Son raisin donne le Mamertino, vin vanté jadis par Jules César et le poète Martial. La viande est rare en Sicile, en revanche le blé y abonde grâce à la précocité de l'été. Les maraîchers siciliens ont une avance sur ceux de l'Europe : quand les petits pois siciliens font leur apparition sur les marchés de Paris, Londres et Bonn, on les regarde comme les messagers du printemps.

En Sardaigne aussi, la culture maraîchère et les pêcheries sont très actives : on y prend surtout du thon et de l'espadon. Les vignobles sardes produisent d'excellents vins. Mais c'est l'élevage qui constitue la principale ressource du pays. Le cheptel sarde compte plus de deux millions et demi de moutons, soit près d'un tiers du nombre total. Les Sardes élèvent en outre des chèvres, qui sont à la base des principaux mets de l'île, dont la *corda*, tripes de chevreau (ou d'agneau) coupées en longues lamelles, rôties à la broche, grillées ou bouillies avec des petits pois et des haricots. On consomme en Sardaigne beaucoup de bœuf, de porc et d'agneau, ainsi que du fromage en abondance. La région de Gallura est connue pour son *cassu marzu*, littéralement « fromage pourri », mais que les connaisseurs traduisent par « fromage délicieux ». *Fiore sardo*, fleur de Sardaigne, est le nom qu'on donne à un fromage du type *grana*, que les Sardes préfèrent aux autres fromages pour relever leurs pâtes.

La cuisine sicilienne excelle surtout dans la confection de pâtisseries et de confiseries. Le goût des mets sucrés date, en Sicile, du IX<sup>e</sup> siècle, c'est-à-dire de l'occupation de l'île par les Sarrasins. Les *cannoli*, gâteaux fourrés de fromage à la crème, de fruits confits et de chocolat, s'appelaient autrefois *cappelli di Turco*, chapeaux de Turcs, car on désignait alors sous le nom de Turcs tous les envahisseurs venant d'Orient. Les cuisiniers siciliens, en partant des friandises sarrasines, créèrent une confiserie variée, qui se rattache à certaines coutumes. Ainsi, les Siciliens font pleuvoir sur les jeunes mariés des dragées en formulant leurs vœux en ces termes : « Puisse votre vie être douce et féconde ! » La *cassata*, gâteau délicieux, composé de plusieurs couches savamment alternées, se mangeait autrefois uniquement au repas de Noël et de Pâques, les deux fêtes de renouveau. De nos jours, il figure en outre aux festins de noces, symbolisant la vie nouvelle qui s'ouvre devant les époux. Une tradition sicilienne veut qu'à la Toussaint les enfants fouillent la maison à la recherche de cadeaux dissimulés et de galettes appelées *ossi di morti*, ossements des défunts. On leur explique que les présents et les gâteaux ont été placés dans leurs cachettes par les esprits des membres décédés de la famille, désireux de les récompenser de leur sagesse durant l'année écoulée.

Le pain cuit à la maison continue d'être chose courante en Sicile où des miches rondes sortent bien dorées d'un four en forme d'igloo, voisinant dans la cuisine avec l'âtre. Un tiroir ménagé dans la partie inférieure du four contient divers accessoires et des pelles en bois



suffisamment grandes pour supporter une pizza familiale de belle taille. On allume un feu de bois dans le four et on le tisonne jusqu'à ce que tout le bois soit consumé et le four uniformément chaud. Puis, à l'aide du râteau, on retire la braise, on fait disparaître avec un chiffon les traces de cendres susceptibles de s'attacher à la pâte, puis on enfourne le pain (ou la pizza), en se servant de pelles. Il ne reste ensuite qu'à remettre en place la porte métallique du four et à y entasser, avec le râteau, tout ce qui reste de braise, pour empêcher le four de se refroidir. Outre la grosse miche, le pain sicilien peut affecter la forme d'un losange, d'un petit pain allongé ou d'un petit pain plat. Dans les maisons siciliennes, on fait cuire en outre du pain non levé, que l'on mange trempé dans de l'huile comme accompagnement du poisson salé. Les *vasteddi*, petits pains au lait, se préparent de deux manières. Les *vasteddi maritati* (mariés) sont parsemés de grains de cumin et fourrés de ricotta, de deux couches de miettes de porc, de rate de porc frite dans du saindoux et d'une couche de jambon fumé. Les *vasteddi schietti* (célibataires) ont une farce moins copieuse.

Les Siciliens, qui ont appris à faire du pain de leurs occupants grecs dans l'Antiquité, en consomment beaucoup, sans que cela porte préjudice aux pâtes. La recette sicilienne de pâtes la plus réputée est la *pasta con sarde* (aux sardines) à la mode de Palerme. Les deux autres spécialités siciliennes sont le *farsu magru* (Répertoire des recettes) et la *caponata* (page 195). Le premier de ces noms désigne un roulé de bœuf ou de veau farci d'un mélange d'œufs durs et d'épices; le second, des aubergines coupées en dés, cuites dans une sauce tomate très piquante. Entre les mains d'un cordon bleu, sachant doser aubergines, poivrons, tomates, oignons et céleris cuits séparément, avec l'assaisonnement qui lui convient : vinaigre, câpres, olives, sauce tomate, crème d'anchois, ce plat devient un régal. Son principal mérite tient, à n'en pas douter, aux soins qu'on apporte à sa préparation.

Le poisson, servi seul ou avec de la *caponata*, occupe une place importante dans la cuisine sicilienne. Syracuse, antique cité grecque où régnait jadis le tyran Denys, peut être considérée comme la capitale de la gastronomie sicilienne fondée sur les fruits de mer. Le patron du restaurant Bandiera, à qui j'ai exprimé le désir de connaître ses meilleures spécialités, me présenta sept à huit plats, contenant tous des fruits de mer. Je me souviens plus particulièrement d'une certaine *insalata di mare* (salade de mer), composée de moules, de clams et de calmar. Je n'ai pas oublié non plus les moules noires cuites au four dans leurs coquilles, assaisonnées d'huile d'olive, de fromage et recouvertes de chapelure. Le chef a refusé de me livrer le nom des herbes auxquelles son plat devait son arôme.

Syracuse ne dédaigne pas non plus les poissons d'eau douce. A proximité de la ville, se trouve la fameuse fontaine d'Aréthuse de la mythologie grecque. La nymphe dont elle porte le nom fut poursuivie par Alphée qui, devenu fleuve, empêchait ses eaux de se mêler à celles de la mer. Cette source naturelle fait écho à la légende puisque, toute proche de la mer, elle ne lui apporte pas ses eaux grâce à une épaisse muraille qui l'en sépare. Celles-ci, très poissonneuses, abritent notamment le mulot, que l'on prépare en Sicile de diverses manières, et qui donne toujours un plat délectable.

Les Siciliens ne sont pas de grands mangeurs de viande et en consomment principalement sous forme de saucisson, surtout les paysans, qui en emportent aux champs, avec du pain, du fromage et du vin. La *salsiccia cotta sotto la cenere* est une saucisse de porc que l'on fait cuire sur la braise de l'âtre, après l'avoir enveloppée de papier pour empêcher les cendres d'y adhérer.

La Sardaigne est la patrie du *furria furria* (plat « tourné et retourné »), dont voici la recette. On dépouille une bête — sanglier, cochon de lait, agneau ou chevreau —, on la vide et on l'embroche



La Sicile et la Sardaigne, les deux grandes îles italiennes, ont des coutumes alimentaires différentes. La première cultive le blé, les légumes, les agrumes et la vigne. Les cuisiniers siciliens de la région de Catane sont fiers de leur *caponata*, plat d'aubergines coupées en dés, avec des câpres, des tomates, des oignons et du céleri, et auquel on ajoute, à Palerme, des pignons. La Sardaigne, pays d'élevage, fournit à peu près le tiers des moutons d'Italie. Les Sardes font rôtir le mouton entier à la broche, en plein air.



Il n'y a guère de repas de noces en Sardaigne sans un gâteau savamment orné, où le nom des jeunes mariés s'entoure d'arabesques compliquées. Les convives sont invités en outre à goûter à des galettes en forme de cœur, les *cuoricini*, comme celles qu'on voit ici disposées sur un plateau (en haut de l'illustration).



dans le sens de la longueur, parfois sur une branche d'arbre aux extrémités taillées en pointe. On la place ensuite devant un feu de branches de genévrier, d'olivier ou de lentisque, de telle sorte que les flammes viennent la lécher. Aucune herbe aromatique n'est employée car le parfum du bois en combustion imprègne suffisamment la chair. Les Sardes utilisent également des bois aromatiques pour faire cuire la viande *a carrargiu*, c'est-à-dire « dans un trou ». Ayant creusé dans la terre un fossé assez profond, on y allume un feu pour sécher le sol. Les flammes une fois tombées, on retire les cendres du trou, on tapisse celui-ci de feuilles de myrte et on y introduit le cochon, l'agneau ou le chevreau en le recouvrant d'une nouvelle couche de branchages. Il ne reste plus qu'à combler le trou avec de la terre et à allumer le feu à la surface.

Les produits de la chasse figurent souvent sur la table. Les mouflons qui peuplaient jadis les collines de cette île, comme celles de la Corse voisine, ont été décimés par les chasseurs. Aussi les autorités ont-elles pris récemment des mesures pour protéger cette espèce. En revanche, les Sardes sont libres de faire à leur gré la chasse à l'ours et au sanglier. Plus noir, plus petit et plus farouche que celui du continent, le sanglier de Sardaigne a la chair plus délicate. Les lièvres et le gibier à plume, comme la perdrix et la grive, ne



manquent pas non plus dans l'île, et leur chasse est autorisée en automne. Les Sardes mangent volontiers des oiseaux cuits avec leurs entrailles, et placés tout chauds dans des sachets tapissés de feuilles de myrte afin qu'ils en absorbent l'arôme.

Le pain prend en Sardaigne la forme de galettes. Il est le principal aliment dans cette île qui partageait jadis avec la Sicile le surnom de « grenier de Rome ». Les galettes sardes s'appellent *pane carasau* ou *fogli di musica*, d'abord parce qu'elles ont la finesse du papier, ensuite parce qu'elles évoquent le papier réglé en portées à cause des craquelures dont elles sont couvertes. Depuis des siècles, les bergers sardes emportent au pâturage de ces galettes de pain sans levain.

On trouve en Sardaigne toute la gamme des pâtes italiennes, assaisonnées de toutes sortes de sauces piquantes, anciennes ou nouvelles. Cependant, la Sardaigne possède en outre des pâtes qui lui sont propres : les *culingiones*, c'est-à-dire des ravioli dont la farce est composé de ricotta, épinards et œufs aromatisés au safran, et que l'on sert avec du jus de viande ou une sauce tomate, parsemés de fromage râpé; les *culuriones de patata*, ravioli faits avec de la pâte de pommes de terre parfumée aux oignons et à la menthe; les *pillas*, plat gratiné composé de couches de pâtes alternant avec des couches de viande hachée, de jambon, de fromage blanc et d'œufs, arrosé de vin, et recouvert de sauce tomate; le *succu tundu*, qu'on appelle aussi *fregula*, petites boulettes de pâte de farine aromatisées au safran et bouillies dans un consommé.

L'île qui a donné son nom à la sardine possède en outre des langoustes et des anguilles pêchées en mer, ainsi que les truites provenant des torrents de montagnes. Les eaux qui baignent la Sardaigne fournissent en outre le mullet et le thon, dont les œufs séchés sont servis en hors-d'œuvre sous le nom de *buttariga*.

Parmi les vins des îles, on peut citer le Corvo blanc de Palerme, parfait à six ans d'âge; le Moscato dell'Elba, blanc de l'île d'Elbe, brillant et robuste, et celui de Pantelleria; le Zucco, vin de dessert palermitain, ambré et titrant ses 16°; le Aleatico rouge de l'île d'Elbe.

La Sardaigne, qui plonge ses racines profondément dans le passé, a gardé l'atmosphère paisible qui en fait le charme. Les bergers sardes portent toujours la *mastruca*, houppelande faite de deux ou trois peaux de chèvre cousues ensemble, décrite déjà par Plaute dans *Poenulus* et, un peu plus tard, par Cicéron dans *Pro Scauro*. Les pêcheurs sardes utilisent jusqu'à ce jour le trident et l'hameçon de bois. On trouve aussi des vestiges du passé, dans le patrimoine culinaire de la Sardaigne. Derrière l'empreinte laissée par la Rome antique, on découvre dans les îles les traditions étrusques. C'est en passant par l'Italie du Sud et la Sicile que se sont exercées dans la péninsule les influences antérieures au rayonnement de l'Empire romain, celles de la Grèce et, plus tard, celles du monde musulman. Dans le domaine culinaire, la Sardaigne a servi de pont entre l'Orient et l'Italie.

Ainsi, les deux grandes îles italiennes, la Sardaigne en particulier, gardent, en matière de gastronomie, un caractère archaïque. Elles portent le témoignage de l'ingéniosité et du savoir-faire des paysans qui cultivaient ces champs et pêchaient dans ces eaux dans un passé très lointain, antérieur à l'Antiquité grecque et romaine. Ce qu'il y a d'essentiel dans les mœurs sardes n'a guère varié en dépit des guerres et des invasions qui marquent l'histoire de cette île. L'homme y a gardé son calme et son attitude contemplative devant ce qui le fait vivre : les champs, les animaux, la mer. Il observe le ciel, les pâturages, l'alternance recommencée des saisons, et admire les merveilles de la nature. Il ne se presse pas. Dans cette île, on peut imaginer le monde dans son innocence originelle, quand les hommes mangeaient pour survivre, mais pas par plaisir. Cela ne nous conduit pas à la source première de la cuisine, mais nous en rapproche.





Les gâteaux faits par des ménagères avec de la farine, des œufs, de la levure, de la vanille, du lait, de l'huile et des zestes de citron, sont cuits dans les fours villageois.

## *Fête de famille en Sicile*

Les gâteaux au chocolat et aux fruits confits, de formes diverses, sont l'orgueil des Siciliens. Ce sont tantôt de petits roulés de pâte au chocolat, parfumés à la vanille, à la croûte dorée; tantôt un pain de pâte d'amandes, rose et vert, agrémenté de cerises, de peaux d'orange confites et de pistaches, tantôt de la gelée au vin, en forme de saints, de boucliers et de fleurs. Comment s'étonner dès lors que le dessert constitue parfois le plat de résistance du menu sicilien? Les meilleurs vins de Sicile sont des vins doux, comme le Marsala et les divers muscats. Les fêtes de famille — et il ne se passe guère de jour dans un village sicilien où l'on ne trouve d'événements à célébrer — permettent aux cordons-bleus du village de se surpasser. Sur ces photographies, prises dans une petite ferme proche de la villa de Messine, on peut suivre le déroulement d'une fête donnée à l'occasion de la première communion de la fille du fermier.



L'héroïne du jour, une fillette qui vient de faire sa première communion, se dirige vers la table, porteuse d'un plat de galettes (à droite). Ci-dessus, famille est réunie autour de la table.







Au théâtre de marionnettes sicilien, dont le répertoire ne compte pas moins de 500 pièces inspirées de l'épopée d'Arioste, *Roland Furieux*, un cornet de glace est presque de rigueur pour les jeunes spectateurs. Au théâtre d'Acireale (à droite), le héros du spectacle du jour n'est autre que Charlemagne, portant couronne et entouré de valeureux chevaliers. Géant, dragons, ogres et aigles, personnages à cheval sur un hippogriffe ou s'envolant vers la lune, fourmillent dans ces représentations dont les marionnettes sont sculptées et habillées avec beaucoup d'art. Mais ce qui passionne surtout le public des moins de dix ans, ce sont les scènes de batailles où les sabres des justes font rouler les têtes des traîtres. L'émotion générale atteint alors à son comble, si bien qu'on ne sait plus si l'on déguste sa propre glace, à la vanille, ou celle du voisin, parfumée à la pêche.









# CHAPITRE XI - RECETTES

Pour 8 personnes

- 1 quatre-quarts frais long environ de 27 cm et large de 7,5 cm
- 1 litre de *ricotta*
- 1 petit pot de crème fraîche
- 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 3 cuillerées à soupe d'une liqueur parfumée à l'orange (par exemple curaçao)
- 3 cuillerées à soupe de fruits confits divers, hachés grossièrement
- 60 g de chocolat doux-amer, en petits morceaux

## GLAÇAGE AU CHOCOLAT :

- 350 g de chocolat doux-amer coupé en petits cubes
- 1 tasse de café très fort
- 500 g de beurre coupé en morceaux de 1 cm, réfrigéré

## *Cassata alla siciliana*

### GÂTEAU SICILIEN AU CHOCOLAT

A l'aide d'un petit couteau tranchant à scie, découpez les extrémités du quatre-quarts et égalisez le dessus s'il est bombé. Coupez le gâteau horizontalement en gros tronçons de 1 à 2 cm d'épaisseur. D'autre part, passez la *ricotta* à travers un gros tamis, à l'aide d'une cuiller en bois, dans un autre récipient, et battez-la avec un appareil électrique pour obtenir une pâte lisse. Sans cesser de battre, ajoutez la crème, le sucre et la liqueur à l'orange. Incorporez avec une spatule en caoutchouc les fruits confits et le chocolat. Placez le tronçon intérieur du gâteau sur un plat et enduisez-le généreusement du mélange de *ricotta*. Recouvrez-le d'une deuxième tranche de gâteau, en égalisant les bords et les extrémités, et garnissez-la également d'une couche de *ricotta*. Recommencez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de farce et recouvrez de la dernière tranche de gâteau. Pressez doucement le gâteau pour obtenir une *cassata* aussi compacte que possible. Ne vous inquiétez pas si la consistance est un peu molle : un séjour de 2 heures environ au réfrigérateur rendra à la *ricotta* sa fermeté.

Mélangez le chocolat avec le café dans une petite casserole, à feu doux, en remuant constamment jusqu'à ce que le chocolat soit complètement dissout. Retirez alors la casserole du feu et incorporez le beurre réfrigéré, morceau par morceau. Continuez à battre et n'arrêtez que lorsque le mélange est tout à fait homogène. Mettez au réfrigérateur pour obtenir une consistance épaisse. A l'aide d'une petite spatule métallique, étalez ce glaçage sur le dessus, les côtés et les extrémités de la *cassata*, en formant si possible un dessin décoratif. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé ou d'une feuille d'aluminium et mettez au réfrigérateur où la *cassata* doit « mûrir » 24 heures avant d'être servie.



1. Pour faire une *cassata*, coupez en tranches épaisses un gâteau quatre-quarts.



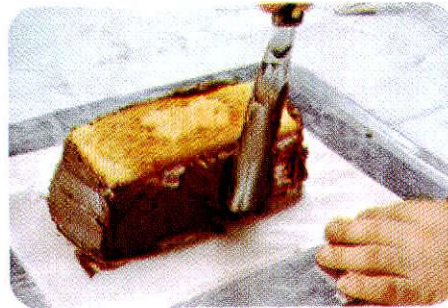
2. Réduisez en petits morceaux 60 g de chocolat de cuisine.



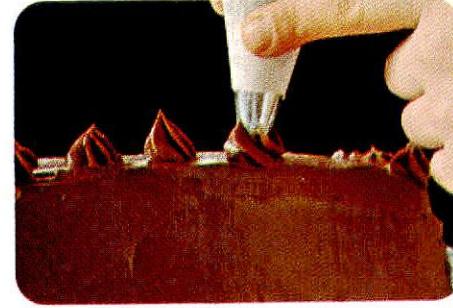
3. Passez à la moulinette la *ricotta*, les extraits aromatiques, le chocolat et les fruits confits.



4. Étalez ce mélange entre les tranches de gâteau.



5. Recouvrez le gâteau reconstitué, sur le dessus et les côtés, d'une épaisse couche de chocolat.



6. A l'aide d'un distributeur de crème, décidez le gâteau de motifs floraux.





Bradamante, la guerrière du cycle de pièces de marionnettes ayant pour héros *Roland furieux*, tire son épée pour une bonne cause : elle va découper le gros gâteau sicilien, appelé *cassata*.



Pour 4 personnes

- 1 kg de tomates mûres mais fermes
- Sel
- 2 cuillerées d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 tasse de chapelure fine
- 4 filets d'anchois égouttés, trempés dans de l'eau froide pendant 10 minutes, séchés et hachés menu
- 1 petite boîte de thon (de préférence à l'huile d'olive)
- 3 cuillerées à soupe de persil finement coupé
- 2 cuillerées à soupe de câpres, soigneusement lavées et séchées
- 6 olives noires hachées menu
- 1 cuillerée à soupe de parmesan fraîchement râpé

## *Pomodori alla siciliana*

TOMATES FARCIES AU FOUR

Chauffez le four en réglant le thermostat au numéro 5. Décapitez les tomates sur une épaisseur de 6 mm environ, et videz-les de leur pulpe et de leurs graines à l'aide d'une cuiller à café, de manière à les creuser. Salez-les à l'intérieur et retournez-les sur une serviette pour leur permettre de s'égoutter complètement.

D'autre part, chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse à fond épais, et faites revenir l'oignon émincé et l'ail, à feu doux, en remuant fréquemment, pendant 7 à 8 minutes. Quand les oignons sont devenus transparents, mais n'ont pas commencé à brunir, ajoutez dans la sauteuse la chapelure, les filets d'anchois et le thon émietté. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes sans cesser de remuer. Mettez le poêlon sur un coin du fourneau et incorporez dans les ingrédients cuits le persil, les câpres et les olives. Si le mélange paraît sec et friable, ajoutez 1 à 2 cuillerées d'huile d'olive. Farcissez-en les tomates creusées, poudrez celles-ci de parmesan râpé et arrosez-les de quelques gouttes d'huile.

Disposez les tomates farcies dans un plat creux allant au four et mettez-les à cuire dans le compartiment intermédiaire du four, pendant 20 à 30 minutes. Le plat est prêt quand les tomates sont tendres sans être molles et quand le dessus est croustillant et bruni. On peut les servir froides ou chaudes, poudrées de persil. Elles constituent soit une entrée soit un plat de légumes.

Pour 4 personnes

- 2 langoustes vivantes de 800 g à 1 kg fendues dans le sens de la longueur
- 65 g d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 verre de vin blanc sec
- 750 g de tomates mûres mais fermes, pelées, épépinées, pressées et grossièrement hachées
- 1 cuillerée à soupe de persil coupé
- 1 cuillerée à café de marjolaine séchée, émietée
- 1 cuillerée à café de marjolaine séchée, émietée
- 1/4 de cuillerée à café de piment rouge séché
- 1/2 cuillerée à café de sel

## *Aragosta fra Diavolo*

LANGOUSTES AU VIN ET AUX TOMATES

Retirez de chaque langouste le sac gélatineux (estomac) qui se trouve près de la tête et le boyau qui le prolonge. Enlevez également, pour les réserver, les foies (verdâtres) et les œufs (noirs) semblables à du caviar, quand les langoustes en contiennent. À l'aide d'un couteau bien tranchant ou de ciseaux de cuisine, coupez les pinces et faites des entailles sur la partie molle de chaque grande pince. Jetez les petites ainsi que les antennes.

Dans une sauteuse, chauffez l'huile et, lorsqu'elle est sur le point de fumer, mettez-y les langoustes et laissez-les cuire à feu vif 3 à 4 minutes en les retournant une fois ou deux. Placez alors les langoustes dans un plat.

Jetez la graisse de la sauteuse en ne laissant, au fond, qu'une mince couche. Jetez-y l'oignon et l'ail et faites cuire à feu doux en remuant fréquemment. Au bout de 7 à 8 minutes, l'oignon sera transparent sans avoir brunî. Arrosez-le de vin, puis portez à ébullition à feu vif, sans cesser de remuer, de manière à réduire le liquide de moitié. Ajoutez tomates, persil, marjolaine, piment rouge et sel, faites bouillir à nouveau, tout en remuant. Remettez les langoustes dans la sauteuse, couvrez-les et laissez-les mijoter pendant 8 à 10 minutes, en arrosant de temps en temps. Avant de servir, passez au tamis fin le foie et les œufs et incorporez-les dans la sauce chaude. Ajouter sel et poivre, si nécessaire.

Servez les langoustes dans un plat creux chauffé au préalable, nappées de la sauce.



## *Vitello alla sarda*

VEAU BRAISÉ A LA SAUCE TOMATE ET AUX OLIVES NOIRES

Chauffez le four en réglant la température au numéro 4. Mettez à tremper les anchois dans de l'eau pour 10 minutes, séchez-les avec une serviette et coupez-les en morceaux de 25 mm. Mélangez le persil et l'ail et incorporez-y les morceaux d'anchois. Avec un couteau pointu bien tranchant, faites des entailles dans la pièce de veau pour y insérer les morceaux d'anchois aromatisés.

Dans une cocotte à fond épais, suffisamment grande pour contenir les pièces de viande, chauffez l'huile, faites saisir la viande en la dorant sur toutes les faces. Transportez-la ensuite dans un plat. Mettez dans la casserole oignons, carottes, céleris et faites-les cuire pendant 7 à 8 minutes sur un feu moyen, en remuant fréquemment. Versez ensuite le vin et portez à ébullition pour 2 à 3 minutes, en remuant et en détachant du fond les fragments qui ont adhéré. Remettez dans la cocotte la viande et arrosez-la de bouillon. Portez à ébullition sur feu moyen, mettez le couvercle et placez la cocotte sur la grille centrale du four pour 1 heure 30. Au bout de ce temps, le veau ne résiste plus à la pointe du couteau.

Sortez le veau de la cocotte, mettez-le sur une planche, défaites les ficelles et parsemez-le de persil coupé. Coupez la viande en tranches de 6 mm d'épaisseur et disposez-les de manière à ce qu'elles se chevauchent, en 1 ou 2 rangées. Passez le bouillon au tamis fin dans un poêlon; en écrasant les légumes avant de les rejeter. Dégraissez au maximum la surface et faites bouillir en remuant pour faire réduire la sauce à une tasse environ. Goûtez, salez, poivrez et assaisonnez du jus de citron. Aspergez les tranches de veau de cette sauce. Faites mijoter la sauce tomate dans une petite casserole, incorporez-y les olives et servez séparément dans une saucière.

Pour 6 personnes

- 4 filets d'anchois plats
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillerée à café de persil finement coupé
- 1 rôti de veau désossé, bien ficelé
- 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 2 carottes coupées en julienne
- 1 pied de céleri coupé en julienne
- 1/2 verre de vin blanc sec
- 1/4 de litre de bouillon
- 8 cuillerées à café de persil, plat de préférence, coupé
- Jus de 1 ou 2 citrons
- Sel
- Poivre blanc
- 3 dl de sauce tomate (page 47)
- 1 cuillerée à soupe d'olives noires coupées en tranches

## *Caponata*

HORS-D'ŒUVRE FROID A BASE D'AUBERGINES

Salez généreusement les dés d'aubergines et placez-les dans une passoire tapissée de linge pour les faire dégorger. Au bout de 30 minutes, séchez-les avec un autre linge et réservez-les.

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans une épaisse casserole. Ajoutez le céleri et faites cuire à feu doux en remuant fréquemment, pendant 10 minutes. Incorporez les oignons et laissez cuire encore pendant 8 à 10 minutes, au bout desquelles le céleri et les oignons seront tendres et légèrement dorés. Retirez-les à l'aide d'une écumoire pour les mettre dans un bol. Versez alors le restant de l'huile d'olive dans la casserole et faites-y sauter les dés d'aubergines, en les retournant constamment, pendant 8 minutes, c'est-à-dire le temps nécessaire pour les faire dorer. Remettez le céleri et les oignons dans la casserole, versez-y le vinaigre sucré, les tomates pressées, le concentré de tomate, les olives vertes, les câpres, les anchois, 2 cuillerées à café de sel et 1 pincée de poivre. Portez le tout à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter sans mettre le couvercle, pendant environ 15 minutes. Incorporez les pignons. Goûtez le mélange et complétez au besoin l'assaisonnement en ajoutant du sel, du poivre et du vinaigre. Versez la *caponata* dans une jatte et mettez-la au réfrigérateur. Servez-la froide.

Pour obtenir 2 litres environ

- 1 kg d'aubergines, pelées et coupées en dés de 1 cm environ
- Sel
- 120 g d'huile d'olive
- 1 pied de céleri finement haché
- 4 oignons finement hachés
- 5 cuillerées à soupe de vinaigre contenant 4 cuillerées à café de sucre
- 2 à 3 tomates pressées et égouttées
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate
- 6 grosses olives vertes, dénoyautées, coupées en tranches et lavées
- 2 cuillerées à soupe de câpres
- 4 filets d'anchois plats, rincés et aplatis dans un mortier
- Sel
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillerées à soupe de pignons



Pour 4 personnes

5 jaunes d'œufs et 1 œuf entier  
2 cuillerées à soupe de sucre  
1/2 verre de Marsala

## *Zabaione*

CRÈME AU MARSALA

Mélangez les 5 jaunes d'œufs, l'œuf entier et les 2 cuillerées de sucre dans un récipient au bain-marie ou dans une jatte en verre ne craignant pas la chaleur, placée dans une casserole contenant un peu d'eau légèrement bouillante. Battez le mélange avec un fouet ou un batteur électrique jusqu'à ce qu'il prenne une teinte jaune clair et une consistance mousseuse. Incorporez alors progressivement le Marsala, en continuant à battre la crème jusqu'à ce qu'elle s'épaississe suffisamment pour garder sa forme dans une cuiller. L'opération peut durer jusqu'à 10 minutes.

Servez le *zabaione* dans des coupelles individuelles ou dans des coupes en verre, alors qu'il est encore chaud.

Pour 6 à 8 personnes

MARINADE :

3 verres de vin blanc sec  
4 cuillerées d'huile d'olive  
4 cuillerées à café de persil plat ciselé  
1 feuille de laurier, émiettée  
1 pincée de quatre-épices  
1 pincée de noix de muscade râpée  
1 cuillerée à soupe de sel  
2 kg de rôti de bœuf désossé  
de 10 cm de diamètre au moins,  
paré, roulé et bien ficelé  
15 g de beurre  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 verre de vin blanc sec  
1/2 litre de bouillon de bœuf  
2 cuillerées à soupe de persil coupé  
1 filet d'anchois, égoutté, rincé et  
finement haché  
Jus d'un demi-citron  
Sel  
Poivre noir fraîchement moulu

## *Manzo alla sarda*

BŒUF MARINÉ ET BRAISÉ AU VIN BLANC

Dans un récipient en verrerie, en porcelaine ou en métal inoxydable, mélangez le vin, les 4 cuillerées d'huile d'olive, le persil ciselé, la feuille de laurier, les quatre-épices, la noix de muscade et le sel. Placez la pièce de bœuf soigneusement ficelée par-dessus et tournez-la dans cette marinade de manière à bien l'humecter sur toutes les faces. Laissez-la mariner pendant au moins 6 heures à la température ambiante et pendant 12 heures au réfrigérateur, en la retournant de temps en temps.

Chauffez le four en réglant la température au numéro 4. Retirez le bœuf de la marinade, essuyez-le bien et réservez-le pour l'employer plus tard. Sur un feu moyen, faites fondre le beurre et l'huile dans une cocotte suffisamment grande pour contenir la pièce de bœuf. Quand la graisse a cessé de mousser, mettez-y le bœuf pour le saisir de tous côtés, en le retournant à l'aide de 2 cuillers en bois. Placez-le sur un plat et jetez la majeure partie de la graisse. Versez dans la cocotte la marinade et portez à ébullition à feu vif pour la réduire à une tasse environ, tout en grattant le fond et les parois de la cocotte avec une cuiller en bois ou une spatule en caoutchouc pour en détacher les fragments qui y ont adhéré. Remettez le bœuf dans la cocotte, ajoutez un verre de vin et le bouillon de bœuf. La pièce de viande se trouvera ainsi plongée au tiers de sa hauteur. Au besoin, ajoutez encore un peu de bouillon. Faites bouillir à feu vif, mettez le couvercle et placez la cocotte au milieu du four. Quand le bœuf est suffisamment tendre (vérifiez avec la pointe d'un couteau), transportez-le sur une planche à découper.

Passez au tamis fin le jus dans une casserole. Laissez-le reposer un instant, puis dégraissez la surface. Portez à ébullition à feu vif le jus dégraissé, en remuant de temps en temps, pour le réduire à environ 1/2 litre. Incorporez-y le persil ciselé, les anchois hachés et le jus de citron. Goûtez pour compléter, au besoin, l'assaisonnement au sel et au poivre. Coupez les ficelles du bœuf et découpez-le en tranches égales.

Disposez les tranches de bœuf en les faisant se chevaucher; arrosez-les d'un peu de sauce chaude et servez ce qui reste dans une saucière.







# Glossaire

**ABBACCHIO** : agneau de lait qui n'a jamais goûté à l'herbe.

**ACCIUGHE** : anchois.

**ACETO** : vinaigre.

**AFFOGATO** : bouilli ou poché.

**AFFUMICATO** : fumé.

**AGLIO** : ail.

**AGNELLO** : agneau sevré.

**AGNOLOTTI** : littéralement « petits agneaux », ce terme désigne des poches de pâte farcies de viande, semblables aux ravioli.

**AGRODOLCE** : aigre-doux, légèrement acide.

**AL DENTE** : littéralement « à la dent », cette expression s'applique aux pâtes alimentaires pas trop cuites, donc légèrement croquantes.

**ANGUILLA** : anguille.

**ANIMELLE** : ris de veau, etc.

**ANITRA** : canard.

**ANTIPASTO** : littéralement « avant le repas », c'est-à-dire hors-d'œuvre.

**ARAGOSTA** : langouste.

**ARANCIO** : orange.

**ARISTA** : filet de porc rôti. Le mot *arista* vient probablement du grec *aristos*, le meilleur. Suivant la légende, les prélats de l'Église orthodoxe grecque qui avaient l'habitude de fréquenter une auberge à Florence s'écriaient « Aristos ! » lorsqu'on leur présentait du filet de porc, d'où le sens actuel de *arista*.

**ARROSTO** : rôti.

**BACCALA** : morue séchée et salée.

**BARBABIETOLE** : betteraves.

**BASILICO** : basilic.

**BATTUTO** : hachis de porc salé, légumes, fines herbes et huile, qui sert à assaisonner potages et ragoûts.

**BICCHIERE** : verre. Ce mot s'emploie dans les recettes comme mesure équivalant à 1/4 de litre.

**BISCOTTI** : biscottes (cuit deux fois).

**BISTECCA** : bifteck ou escalope de veau.

**BOLLITO** : bouilli, en particulier viande bouillie.

**BRACIOLA** : côtelette ou steak.

**BRASATO** : braisé.

**BRODETTO** : soupe contenant en général des morceaux de poisson.

**BRODO** : bouillon.

**BRODO RISTRETTO** : consommé.

**BUE** : viande de bœuf.

**BURRO** : beurre.

**CACCIAGIONE** ou **SELVAGGINA** : gibier.

**CACCIATORA (ALLA)** : sauté à la chasseur. Viande ou poisson cuit dans une sauce comprenant tomates, échalotes, champignons, feuilles de laurier et vin rouge ou blanc.

**CAFFE ESPRESSO** : café noir très fort, obtenu en faisant passer la vapeur d'eau à travers les grains moulus.

**CAFFELATTE** : café au lait à parts égales.

**CALAMARI, CALAMARETTI** : petits calmars.

**CALDO, MOLTO CALDO** : chaud, très chaud.

**CANNELLA** : cannelle.

**CANNOLI** : rouleaux de pâte farcie soit de *ricotta* (fromage), soit de chocolat ou de fruits confits.

**CAPITONE** : grosse anguille.

**CAPPERI** : câpres.

**CAPPONE** : chapon.

**CAPPUCCINO** : café additionné de lait chaud battu.

**CAPRETTO** : chèvre.

**CARCIOFO** : artichaut.

**CARDO** : cardon (légume de la famille des chardons).

**CARNE** : viande.

**CASALINGA, CASERECCIO (ALLA)** : fait chez soi.

**CASSATA** : crème glacée enrobée de crème ou de chocolat glacé.

**CASSATA ALLA SICILIANA** : gâteau sicilien contenant plusieurs couches de *ricotta* et décoré d'une épaisse couche de chocolat glacé.

**CASTAGNA** : châtaigne.

**CAVOLFIORI** : chou-fleur.

**CAVOLO** : chou.

**CEDRO** : citron.

**CECI** : pois chiches.

**CERVELLA** : cervelle.

**CETRIOLO** : concombre.

**CHIODI DI GAROFANO** : clous de girofle.

**CICORIA** : chicorée.

**CINGHIALE** : sanglier.

**CIOCCOLATO** : chocolat.

**CIPOLLA** : oignon.

**CIPOLLINA** ou **CIPOLETTA** : ciboulette.

**CODA DI BUE ALLA VACCINARA** : queue de bœuf « à la bouchère ».

**CONDITO** : assaisonné, appétissant.

**CONIGLIO** : lapin.

**CONTORNI** : garniture de légumes accompagnant le plat de résistance.

**CORATELLA** : abats ; cœur, mou, foie, rognons.

**COSCETTO, COSCIOTTO** : gigot d'agneau.

**COSCIA** : gigot.

**COSTATA** : côte.

**COSTOLETTA, COTOLETTA** : côtelette.

**COTECHINO** : saucisson de porc fortement épicé.

**COTTO** : cuit, à point.

**COZZE** : moules.

**CREMA** : flan, crûs au lait.

**CROSTA, CROSTATA, CROSTATINA** : croûte, pâte à tarte ou à pâté en croûte.

**CROSTINO** : croûton.

**CRUDO** : cru.

**CUCCHIAIO, CUCCHIAINO** : cuiller à soupe et cuiller à thé.

**DATTERI DI MARE** : dattes de mer (crustacés).

**DOLCE** : doux.

**DOLCI** : sucreries, gâteaux.

**DORATO** : brun doré (couleur à obtenir en faisant revenir un aliment).

**DRAGONCELLO** : estragon.

**ERBA** : herbe aromatique.

**FAGIOLI** : haricots blancs.

**FAGIOLINI** : haricots verts.

**FARCITO** : farci.

**FARINA** : farine.

**FEGATO** : foie.

**FEGATINI DI POLLO** : foies de poulet.

**FERRI ALLA GRIGLIA (AI)** : grillade.

**FETTA, FETTINA** : tranche.

**FILETTO** : filet.

**FINOCCHIO** : fenouil.

**FONDI DI CARCIOFO** : fonds d'artichauts.

**FORMAGGIO** : fromage.

**FORNO, AL FORNO** : rôti au four.

**FREDDO** : froid.

**FRESCO** : frais, cru.

**FRIGGERE** : frire.

**FRITTATA** : omelette.

**FRITTO** : frit.

**FRITTURA** : friture.

**FRUTTA** : fruit.

**FRUTTI DI MARE** : fruits de mer.

**FUNGHI** : champignons.

**GAMBERI** : crevette.

**GAMBERETTI** : petites crevettes.

**GELATO** : crème glacée.

**GHIACCIO, GHIACCIATO** : glace ; glacé.

**GNOCCHI** : gnocchi.

**GNOCCHI ALLA ROMANA** : gnocchi faits de semoule et gratinés au four.

**GNOCCHI DI PATATE** : gnocchi faits de pommes de terre et de farine.

**GNOCCHI DI RICOTTA** : gnocchi faits avec du fromage *ricotta* et de la farine.

**GNOCCHI VERDI** : gnocchi faits avec un mélange d'épinards, de farine et de fromage *ricotta* ; spécialité de l'Italie du Nord.

**GRANCHIO** : crabe.

**GRANITE** : glaces à l'italienne, aux parfums.

**GRAPPA** : eau-de-vie obtenue en faisant fermenter le raisin pressé après avoir enlevé le vin doux (moût).

**GRISSINI** : gressins.

**IMPANATO** : pané.

**IMBOTTITO** : farci.

**INDIVIA** : endive.

**INSALATA** : salade.

**INSALATA VERDE** : salade verte.

**INSALATA DI POMODORO** : salade de tomates.

**INSALATA MISTA** : salade niçoise.

**LARDO** : lard.

**LARDO AFFUMICATO** : lard fumé.

**LATTE** : lait.

**LATTUGA** : laitue.

**LAURO** : feuille de laurier.

**LEGUMI** : légumes verts.

**LENTICCHIE** : lentilles.



LEPRE : lièvre.  
LESSO : viande bouillie.  
LIMONE : citron.  
LUMACHE : escargots.

MAGGIORANA : marjolaine.  
MAGRO : maigre.  
MAIALE : porc.  
MAIONESE : mayonnaise.  
MANDORLE : amandes.  
MANZO : bœuf.  
MARINARA (ALLA) : « à la manière », sauce employée dans le Sud de l'Italie, faite avec des tomates, de l'ail, de l'huile et de la marjolaine.  
MARINATO : mariné.  
MAZZACUOGNI : grosses palourdes (en dialecte romain *mazzancelle*).  
MELANZANA : aubergine.  
MELONE, POPONE : melon.  
MERLUZZO : morue.  
MENTA : menthe.  
MIELE : miel.  
MILLE FOGLIE : mille-feuilles.  
MINISTRA : soupe ou plat de pâtes.  
MINISTRONE : soupe de légumes épaissie avec des pâtes ou du riz.  
MISTO : mélange, assortiment.  
MORTADELLA : mortadelle, gros saucisson de porc, fortement épicé.  
MUSCOLI : moules.

NOCE MOSCATA : noix de muscade.

OCA : oie.  
OLIO : huile.  
ORIGANO : marjolaine sauvage.  
OSTRICHE : huîtres.

PALOMBACCI : pigeons sauvages, palombes.

PANE : pain.  
PANINO : petit pain.  
PANNA : crème.  
PANNA MONTATA : crème fouettée.  
PARMIGIANA (ALLA) : au parmesan.  
PASTA : pâte faite de farine et d'eau, utilisée pour faire des pâtes alimentaires; et, par extension, pâtes alimentaires en général.  
PASTA ALL'UOVO : pâte aux œufs.  
PASTA ASCIUTTA : littéralement « pâtes sèches », c'est-à-dire nature ou très faiblement assaisonnées.  
PASTA IN BRODO : pâtes servies dans un potage.  
PASTELLA : pâte à beignets.  
PASTICCERIA : pâtisserie.  
PASTICCIO : plat au gratin.  
PASTINA : petites pâtes à potages.  
PATATA : pommes de terre.  
PEPE NERO : poivre noir.  
PEPE ROSSO : poivre rouge.  
PEPERONI : poivrons doux, verts ou rouges.  
PEPERONCINI : piments rouges séchés ou frais.  
PESCE : poisson.  
PESTO : sauce épaisse faite d'huile d'olive, de parmesan, d'ail et de basilic frais, utilisée pour assaisonner des pâtes ou des potages. Spécialité génoise.  
PIACERE (A) : Préparé comme vous l'aimez, à votre goût.  
PIGNOLI : pignons.  
PISELLI : petits pois.  
PIZZAIOLA (ALLA) : à la sauce tomate assaisonnée d'ail, de marjolaine et de poivre noir.  
POLLAME : volaille.  
POLLO : poulet.  
POLPETTE : boulettes de viande.

POLPETTONE : pain de viande.  
POMODORO : tomate.  
PORCHETTA : cochon de lait rôti.  
PREZZEMOLO : persil.  
PROSCIUTTO : jambon.

RAGU : jus de viande ou ragoût.  
RIPIENO : farce; farci ou fourré.  
RISO : riz, plat de riz.  
ROSMARINO : romarin.

SALAME : salami.  
SALE : sel.  
SALMI, in SALMI : salmis, ragoût de certaines pièces de gibier.  
SALSA : sauce.  
SALTARE : sauté.  
SALVIA : sauge.  
SCALOPPINE : escalopes de veau.  
SCAMPI : langoustines (espèce de l'Adriatique).  
SECCO : sec.  
SEDANO : céleri.  
SEMIFREDDO : mousse, pudding rafraîchi.  
SEMOLINO : semoule.  
SEPIA : sèche (poisson).

SOFFRITTO : sauce à soupe ou ragoût, faite de légumes et d'herbes fines; *battuto* cuit.  
SOGLIOLA : sole.  
SPEZIE : épices.  
SPEZZATINO : littéralement « coupé en petits morceaux »; ragoût.  
SPIEDINO, SPIEDO, ALLO SPIEDO : brochette ou cuit à la broche.  
SPUMANTE : terme générique de tous les vins mousseux (par exemple Asti spumante Lambrusco).  
SPUMONE : glace légère et mousseuse, faite avec des blancs

d'œufs et de la crème fouettée.  
STRACOTTO : viande rôtie à la cocotte.  
STUFATO : littéralement « cuit sur le fourneau »; ragoût.  
SUGO : jus de viande ou sauce.

TACCHINO : dinde.  
TARTUFI : truffes.  
TESTA : tête.  
TIMO : thym.  
TONNO : thon.  
TORRONE : nougat.  
TORTA : gâteau.  
TRIGLIA : rouget.  
TRIPPA : tripes.  
TROTA : truite.

UCCELLETTI, UCCELLINI : petit gibier à plumes, rôti et servi par pièces entières.  
UMIDO (IN) : mijoté dans un jus de viande.  
UOVO : œuf; TUOROLO D'UOVO : jaune d'œuf; BIANCO D'UOVO : blanc d'œuf.  
UVA : raisin; UVA PASSA : raisins secs.

VITELLO : jeune veau nourri exclusivement au lait.  
VITELLONE : génisse.  
VONGOLE : clams.

ZAMPONE : saucisson de porc fortement épicé, enveloppé de la peau d'un pied de porc.  
ZAFFERANO : safran.  
ZEPPOLE : sucreries comme celles consommées à Rome à l'occasion de la Saint-Joseph; beignet napolitain.  
ZUCCHERO : sucre.



# Index des recettes - français

## Antipasti

|                                             |          |
|---------------------------------------------|----------|
| Anguille marinée .....                      | 117; R 2 |
| Aubergine marinée .....                     | R 4      |
| Champignons marinés .....                   | 47; R 4  |
| Hors-d'œuvre froid à base d'aubergine ..... | 195; R 5 |
| Salade aux anchois et à l'ail .....         | 157; R 3 |
| Salade de thon aux haricots blancs .....    | 80; R 6  |

## Potages

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| Bouillon de poulet aux œufs et au fromage ..... | R10      |
| Bouillon de poulet aux œufs pochés .....        | 145; R10 |
| Soupe aux clams .....                           | 179; R 7 |
| Soupe de haricots aux pâtes .....               | 83; R12  |
| Soupe de légumes .....                          | 48; R11  |
| Soupe aux moules .....                          | 129; R 9 |
| Soupe de poisson .....                          | 114; R 8 |

## Plats d'œufs et de fromages

|                                                |          |
|------------------------------------------------|----------|
| Canapés au fromage frits .....                 | 177; R14 |
| Croissants de jambon et de fromage frits ..... | R15      |
| Fondue .....                                   | 156; R13 |
| Omelette aux cœurs d'artichauts .....          | 81; R15  |
| Omelette aux courgettes .....                  | R16      |
| Pizza .....                                    | 172; R16 |

## Plats de pâtes, de riz et de maïs

|                                                                          |          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| Croquettes de riz au fromage .....                                       | 64; R20  |
| Lasagne à la viande et à la sauce .....                                  | 98; R23  |
| Nouilles au beurre et au fromage .....                                   | 46; R25  |
| Pâtes fraîches aux œufs .....                                            | 44; R24  |
| Polenta (bouillie de maïs) .....                                         | 31; R21  |
| Polenta à la béchamel et aux champignons .....                           | R22      |
| Quenelles d'épinards .....                                               | 132; R32 |
| Quenelles de semoule au beurre et au fromage .....                       | 67; R33  |
| Ravioli au fromage .....                                                 | 130; R26 |
| Rissoles au poulet et au fromage .....                                   | 99; R27  |
| Riz au citron .....                                                      | 159; R20 |
| Riz aux langoustines .....                                               | 116; R19 |
| Riz aux petits pois .....                                                | 117; R21 |
| Riz au safran .....                                                      | 144; R18 |
| Rouleaux de pâte farcis de viande et gratinés dans la sauce tomate ..... | 62; R28  |
| Spaghetti aux coquillages .....                                          | R31      |
| Spaghetti aux œufs et au bacon .....                                     | R30      |

## Légumes

|                                                        |          |
|--------------------------------------------------------|----------|
| Artichauts farcis au four .....                        | R40      |
| Aubergines au parmesan .....                           | 177; R39 |
| Broccoli braisés au vin blanc .....                    | R35      |
| Chou à la sauce aigre-douce .....                      | 31; R35  |
| Courgettes farcies à la sauce tomate .....             | R41      |
| Épinards au gratin .....                               | 176; R38 |
| Haricots blancs aux tomates et à l'ail .....           | R34      |
| Petits pois au jambon .....                            | 65; R37  |
| Poivrons doux braisés aux tomates et aux oignons ..... | 142; R37 |
| Poivrons farcis .....                                  | R42      |
| Tomates farcies au four .....                          | 194; R36 |

## Sauces

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Sauce à la tomate et à l'ail ..... | 175; R43 |
| Sauce à la viande .....            | 98; R45  |

|                                               |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| Sauce au fromage, au basilic et à l'ail ..... | 129; R46 |
| Sauce piquante verte .....                    | R44      |
| Sauce tomate .....                            | 47; R44  |

## Fruits de mer

|                                               |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| Bouillabaisse à la livournaise .....          | 81; R50  |
| Huitres rôties à l'ail .....                  | 31; R51  |
| Friture de poisson .....                      | 133; R52 |
| Langouste au vin et aux tomates .....         | 194; R48 |
| Langoustines grillées .....                   | 116; R47 |
| Rougets aux olives noires et aux câpres ..... | 178; R53 |
| Truite aux champignons .....                  | 158; R49 |

## Volailles

|                                                          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|
| Poitrine de poulet au jambon et au fromage .....         | 101; R54 |
| Poulet aux olives noires et à la sauce aux anchois ..... | 179; R55 |
| Poulet aux tomates et aux poivrons verts .....           | R56      |
| Poulet grillé « à la diable » .....                      | 80; R57  |

## Plats de viande

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| Agneau braisé à la sauce aux anchois .....                 | R77      |
| Agneau en sauce .....                                      | 65; R76  |
| Bifteck aux tomates et à l'ail .....                       | 178; R71 |
| Bifteck mariné et grillé .....                             | 80; R69  |
| Bœuf braisé au vin rouge .....                             | 142; R72 |
| Bœuf mariné et braisé au vin blanc .....                   | 196; R70 |
| Côtelettes de porc à la sauce aux tomates et à l'ail ..... | 178; R73 |
| Côtelettes de porc au vin blanc .....                      | 101; R75 |
| Croquettes de viande .....                                 | 48; R67  |
| Épaule de veau farcie .....                                | 128; R64 |
| Escalopes de veau farcies .....                            | 100; R58 |
| Escalopes sautées au citron .....                          | 51; R63  |
| Escalopes sautées à la sauce marsala .....                 | 47; R65  |
| Foie de veau à la vénitienne .....                         | 117; R84 |
| Jambon frais au marsala .....                              | 30; R74  |
| Jarret de veau braisé .....                                | 144; R62 |
| Langue de bœuf braisée au vin .....                        | 133; R82 |
| Paupiettes farcies .....                                   | 100; R59 |
| Poulet frit aux ris de veau et aux légumes .....           | 49; R80  |
| Queue de bœuf braisée .....                                | 67; R79  |
| Rognons sautés au citron .....                             | 176; R81 |
| Rouleaux de bœuf farci .....                               | R68      |
| Tripes braisées à la sauce tomate .....                    | R83      |
| Veau à la sauce au thon .....                              | 50; R60  |
| Veau braisé à la sauce tomate et aux olives noires .....   | 195; R66 |
| Viandes diverses bouillies .....                           | 156; R78 |

## Salades

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Salade de champignons crus ..... | 49; R85 |
| Salade de tomates .....          | R85     |

## Entremets et desserts

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Beignets de Florence .....         | 83; R89  |
| Brioche .....                      | 143; R90 |
| Crème au marsala .....             | 196; R93 |
| Crèmes glacées .....               | 180; R86 |
| Croustade au fromage .....         | 28; R92  |
| Gâteau au chocolat .....           | 159; R95 |
| Gâteau sicilien au chocolat .....  | 192; R94 |
| Pêches au macaron .....            | 30; R91  |
| Poires farcies au gorgonzola ..... | 145; R89 |
| Sorbets .....                      | 180; R88 |



# Index des recettes - italien

## Antipasti

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Anguilla marinata .....            | 117; R 2 |
| Bagna cauda .....                  | 157; R 3 |
| Caponata .....                     | 195; R 5 |
| Fagioli toscanelli con tonno ..... | 80; R 6  |
| Funghi marinati .....              | 47; R 4  |
| Melanzane marinate .....           | R 4      |

## Soupes

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Minestrone .....                    | 48; R 11  |
| Stracciatella .....                 | R 10      |
| Zuppa alla pavese .....             | 145; R 10 |
| Zuppa di cozze .....                | 129; R 9  |
| Zuppa di fagioli con la pasta ..... | 83; R 12  |
| Zuppa di pesce .....                | 114; R 8  |
| Zuppa di vongole .....              | 179; R 7  |

## Plats d'aufs et de fromages

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| Calzone .....                  | R 15      |
| Fonduta .....                  | 156; R 13 |
| Frittata alla sardegnola ..... | R 16      |
| Mozzarella in carrozza .....   | 177; R 14 |
| Pizza .....                    | 172; R 16 |
| Tortino di carciofi .....      | 81; R 15  |

## Plat de pâtes, de riz et de maïs

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| Cannelloni .....               | 62; R 28  |
| Fettuccine al burro .....      | 46; R 25  |
| Gnocchi alla romana .....      | 67; R 33  |
| Gnocchi verdi .....            | 132; R 32 |
| Lasagne pasticciate .....      | 98; R 23  |
| Pasta con uova .....           | 44; R 24  |
| Polenta .....                  | 31; R 21  |
| Polenta pasticciata .....      | R 22      |
| Ravioli .....                  | 130; R 26 |
| Risi e bisi .....              | 117; R 21 |
| Riso al limone .....           | 159; R 20 |
| Risotto alla milanese .....    | 144; R 18 |
| Risotto con scampi .....       | 116; R 19 |
| Spaghetti alla carbonara ..... | R 30      |
| Spaghetti con le vongole ..... | R 31      |
| Suppli al telefono .....       | 64; R 20  |
| Tortellini .....               | 99; R 27  |

## Légumes

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| Broccoli alla romana .....           | R 35      |
| Carciofi al tegame alla romana ..... | R 40      |
| Cavoli in agrodolce .....            | 31; R 35  |
| Fagioli all'uccelletto .....         | R 34      |
| Parmigiana di melanzane .....        | 177; R 39 |
| Peperonata .....                     | 142; R 37 |
| Peperoni imbottiti .....             | R 42      |
| Piselli al prosciutto .....          | 65; R 37  |
| Pomodori alla siciliana .....        | 194; R 36 |
| Sformato di spinaci .....            | 176; R 38 |
| Zucchini ripieni .....               | R 41      |

## Sauces

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Pesto alla genovese ..... | 129; R 46 |
| Ragù bolognese .....      | 98; R 45  |

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Salsa di pomodori ..... | 47; R 44  |
| Salsa pizzaiola .....   | 175; R 43 |
| Salsa verde .....       | R 44      |

## Fruits de mer

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| Aragosta fra diavolo .....     | 194; R 48 |
| Bigné di pesci misti .....     | 133; R 52 |
| Cacciucco alla livornese ..... | 81; R 50  |
| Ostriche all'italiana .....    | 31; R 51  |
| Scampi alla griglia .....      | 116; R 47 |
| Triglie alla calabrese .....   | 178; R 53 |
| Trotelle alla savoia .....     | 158; R 49 |

## Volailles

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Petti di pollo alla bolognese ..... | 101; R 54 |
| Pollo alla diavola .....            | 80; R 57  |
| Pollo alla cacciatore .....         | 179; R 55 |
| Pollo con peperoni .....            | R 56      |

## Plats de viande

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Abbacchio alla cacciatora .....            | R 77      |
| Abbacchio brodetto .....                   | 65; R 76  |
| Bistecca alla fiorentina .....             | 80; R 69  |
| Bistecca alla pizzaiola .....              | 178; R 71 |
| Bolliti misti .....                        | 156; R 78 |
| Cima alla genovese .....                   | 128; R 64 |
| Coda alla vaccinara .....                  | 67; R 79  |
| Costolette di maiale alla modenese .....   | 101; R 75 |
| Costolette di maiale alla pizzaiola .....  | 178; R 73 |
| Cuscine di vitello .....                   | 100; R 58 |
| Farsu magru .....                          | R 68      |
| Fegato alla veneziana .....                | 117; R 84 |
| Fritto misto .....                         | 49; R 80  |
| Involtili alla cacciatora .....            | 100; R 59 |
| Lingua di bue brasata .....                | 133; R 82 |
| Manzo alla sarda .....                     | 196; R 70 |
| Manzo brasato alla lombarda .....          | 142; R 72 |
| Osso buco .....                            | 144; R 62 |
| Polpette alla casalinga .....              | 48; R 67  |
| Prosciutto fresco brasato al marsala ..... | 30; R 74  |
| Rognoncini trifolati .....                 | 176; R 81 |
| Scaloppine al limone .....                 | 51; R 63  |
| Scaloppine al marsala .....                | 47; R 65  |
| Trippa alla fiorentina .....               | R 83      |
| Vitella alla sarda .....                   | 195; R 66 |
| Vitello tonnato .....                      | 50; R 60  |

## Salades

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Insalata di funghi crudi ..... | 49; R 85 |
| Insalata di pomodori .....     | R 85     |

## Desserts

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| Cassata alla siciliana ..... | 192; R 94 |
| Cenci alla fiorentina .....  | 83; R 89  |
| Crostata di ricotta .....    | 28; R 92  |
| Dolce torinese .....         | 159; R 95 |
| Gelati .....                 | 180; R 86 |
| Granite .....                | 180; R 88 |
| Panettone .....              | 143; R 90 |
| Pere ripiene .....           | 145; R 89 |
| Pesche ripiene .....         | 30; R 91  |
| Zabaione .....               | 196; R 93 |



# Index

- Abats, de boucherie, 56, 167, 176.  
 Abattis, de volaille, 152.  
 Abruzzes, 163, 164, 166.  
 Académie culinaire, 36, 119, 121.  
 Accumoli, 58.  
*Acini di pepe* (pâtes), 41, 42.  
 Acireale, théâtre de, 190-191.  
 Adige, 105, 107.  
 Agneau, 55, 56, 185.  
*Agnolotti* (pâtes), 34, 41, 43, 152.  
 Agriculture, 78, 107, 120, 137, 167, 169, 170; en Campanie, 162-163; en Sicile, 184-185.  
*Agrodolce*, sauce, 19, 31.  
 Ail, 37, 68, 166; rôtis à l'ail, 81.  
 Alba, 150, 153.  
 Alexandre de Médicis, 71.  
 Alexandre III, pape, 139.  
 Alfedena, 166.  
*Alla fiorentina*, 69-70.  
*Alla milanese*, 137, 144.  
*Alla romana*, 53, 56.  
 Amatrice, 59.  
 Amérique, denrées d'origine américaine, 13, 25, 169.  
 Anchois, 37, 122, 124, 127, 163; ingrédient de la pizza, 172-173.  
 Ancona, 55, 61.  
 Anguilles, 37, 60, 78, 163, 187; de Comacchio, 87, 89; de Noël, 53, 79, 123; recette vénitienne, 105.  
*Anellini*, 41, 42.  
*Antipasti*, hors-d'œuvres, 32.  
 Antrodoto, 59.  
 Aoste, 151.  
 Apicio, restaurant, 104.  
 Apicius, 19, 22.  
 Arabes, 21, 24, 187.  
 Arcimboldo, Giuseppe, 136, 138.  
 Aréthuse, 185.  
 Arezzo, 70, 71, 78.  
 Artichauts, en omelette, 70; à la grecque, 109.  
 Ascoli Piceno, 61.  
 Asiago, fromage, 92.  
 Asperges, 23, 37, 86, 87, 120, 136.  
 Aubergine, 162, 163, 171.  
 Autriche, influence culinaire, 104, 109, 137.  
 Baba au rhum, 171.  
*Bagna cauda*, 148, 152, 157.  
 Bain-marie, 24.  
 Bandiera, restaurant, 185.  
 Bar, 114-115.  
 Barbaresco, 77, 153.  
 Barbera, 152.  
 Bardolino, 77, 104.  
 Barolo, 77, 152, 153.  
 Basilic commun, 37, 120, 129.  
 Bateaux de pêche, 124, 126, 127.  
 Battuto, 30, 98, 129, 142.  
 Bétail, 38, 70, 74-75, 86, 167.  
 Beurre, régions pratiquant la cuisine au beurre, 34, 36, 136, 137.  
*Bel Paese*, 38, 93, 137, 139.  
 Belvédère, fort, 68.  
 Bergame, 92, 136.  
*Besciamella* (sauce béchamel), 62, 63, 98.  
 Bifteck, 70.  
 Bigné, 54, 57.  
 Biscuit tortoni, 38, 171.  
 Blé, 15, 85, 162, 184, 185.  
 Blond, Georges, 23.  
 Bœuf, *bollito misto*, 152; braisé, 135; cannelloni, 63; italien, 38, 70, 71; à la lombarde, 137.  
*Bollito misto*, 152.  
 Bologne, 38, 84; cuisine bolognaise, 22, 36, 85, 86, 87.  
 Bouillabaisse, 79, 81, 163, 164.  
 Boucherie, 14, 17, 18-19, 84.  
 Bozzi, Ottorina Perna, 135, 136.  
 Bradamante, 193.  
 Bressanone, 110, 111.  
 Brocolis (*broccoli*), 10, 56, 163.  
 Brolio, 77; Château de, 71, 72, 73.  
 Buffles d'eau, lait de bufflonne, 90, 92, 94-95, 96-97.  
 Burano, 105.  
 Caciocavallo, 92.  
 Café, 107; glacé, 135-136; introduction en Europe, 24-25, 102; manière de préparer, 108, 109.  
*Caffè alla Borgia*, 107.  
*Caffè Dante*, 108.  
*Caffè espresso*, 108, 109.  
*Caffè Motta*, 134.  
 Calabre, 162, 163, 164, 167, 171.  
 Calmar, 37, 81, 133, 166, 185.  
 Cambio, restaurant, 154-155.  
 Campanie, 162, 163.  
 Campari, 140.  
 Canard, 19, 38.  
 Canneloni, 34, 41, 43.  
*Capellini*, 33, 41, 42.  
*Caponata*, 32, 185.  
*Cappelletti*, 41, 43, 86-87.  
 Capri, 163, 166.  
 Cardons, 18, 152.  
*Cassata*, sicilienne, 38, 184, 193.  
 Caviar, avec les huîtres, 105.  
 Céleri, 37, 60, 136, 157.  
 Cellini, Benvenuto, 8.  
 Cerasuolo del Piave, 104.  
 Cervidés, 38, 79, 84.  
 Cerises, 18, 26, 86, 87.  
 César, Jules, 11, 89, 136, 153, 184.  
 Chapon, 19, 23, 54; de carême, 122.  
 Chèvres, 23, 90, 184, 186.  
 Chiana, vallée du, 70, 71, 78.  
 Chianina, race de bovidés, 70.  
 Chianti, 71, 77.  
 Chianti Brolio, 71, 73.  
 Chirico, Giorgio de, 105.  
 Chocolat, 55, 60; dans le gâteau sicilien, 192, 193; dans les glaces, 181; *pan pepato di cioccolato*, 89.  
 Chou, 18, 163.  
 Christoph Colomb, 25, 119.  
 Cinqueterre, 121, 124.  
 Cinzano, 154.  
 Citron, 21, 37.  
 Clément VII, pape, 25.  
 Cochons, 19, 60; de lait, 10, 53, 54, 55, 61, 182, 186.  
 Col du Brenner, 105, 110.  
 Colomba, restaurant, 104, 105.  
 Comacchio, 87, 89.  
 Commerce, avec l'étranger, 12, 13, 104.  
 Como, 137.  
 Conchiglie, 34, 41, 43.  
 Conchigliette, 41, 42.  
 Concombres, 109, 120, 157.  
 Cosenza, 162.  
 Courgettes, 122, 162.  
 Crèmes glacées, 21, 25, 38, 171, 190; crème aux œufs et au vin, 196-197.  
 Crémone, 137, 141.  
 Crevettes 37, 55, 105, 173.  
 Crustacés, 37, 164-165. Voir aussi Crevettes, Huîtres, Langoustes, Moules, Palourdes, Scampi.  
 Croisades, 21.  
 Cuisine: Arezzo, 78; Bologne, 85, 86, 87; diversité, 34, 36, 53; européenne primitive, 9; Florence, 69-70; influences étrangères, 9-10, 12, 13-22, 109, 183; installation, 135-136; Milan, 135, 136, 137, 138, 139; Naples, 161-162, 167; Piémont, 149, 150, 151, 152, 154; de l'ancienne Rome, 183, 187; Sabine, 58; Sardaigne, 186-187; Sicile, 184-185; Sud de l'Italie, 161-181; territoires culinaires, 33, 35, 36; Venise, 103, 104, 105, 106, 107.  
 Cuneo, 153, 154.  
 Da Mario, restaurant, 122, 123.  
 Dante Alighieri, 89, 107.  
 Dattes, 18.  
 Denté, 37, 79.  
 Dindes, 38, 105, 107.  
 Diners, compliqués, 10, 20, 22, 23, 26, 119-120, 136, 140.  
*Ditalini*, 33, 122.  
 Dolomites, 105.  
 Doria, Andrea, 119-120.  
 Eau-de-vie, italienne, 152, 153.  
 Échalote, 37.  
 Entremets et desserts, 20, 21, 23, 40, 57, 123, 125; poires fourrées, 139; pudding de Piémont, 152; en Sardaigne, 186; en Sicile, 184, 188, 189, 193, 197; *torrone*, 139. Voir aussi Crèmes, Galettes, Gelati, Pâtisseries.  
 Elbe, 71, 79.  
 Éléphant, plateau d', 110-111.  
 Émilie-Romagne, 36, 85, 86, 87, 88.  
 Empereurs romains, 10, 20.  
 Épices, 37; dans la cuisine génoise, 120; chez les Romains, 15; à Venise, 21, 22, 104.  
 Épinards, 18, 25, 37, 123, 132; à la florentine, 69; en boulettes, 171.  
 Escalopes, 51.  
 Escargots, 54, 61.  
 Espadon, 164, 184.  
 Espresso, 107.  
*Est ! Est ! Est !*, 59, 77.  
 Este, maison d', 88-89.  
 Étrusques, 12, 13, 187.  
 Faïence, 89.  
 Fara San Martino, 40-41.  
 Farce à ravioli, 131.  
*Farfalle*, 33, 41, 43.  
 Féculents, dans la cuisine italienne, 25.  
*Fedelini*, 34, 41, 42.  
 Fenouil, 13, 37, 57.  
 Ferrare, 85, 87, 89.  
 Fêtes familiales en Sicile, 188, 189.  
*Fettuccine*, 9, 34, 541, 42, 45-46, 55.  
 Florence, 22, 71; cuisine florentine, 23, 36, 68, 69-70.



Foie de veau, 104.  
*Fonduta*, 92, 151.  
*Fontina*, 93; gnocchi alla *fontina*, 152; dans la salade, 151; dans la soupe, 151.  
 Forum Romanum, 18.  
 Forum de Trajan, 14-15, 18.  
 Fourchette, 21.  
 Fourneau de cuisine, 109, 110, 111, 136.  
 Fraises, 78.  
 Francesca, Piero della, 78.  
 François-I<sup>er</sup>, 24, 119.  
 Frascati, 55, 59, 77.  
 Frassineto, comtesse Marietta di, 70.  
 Freisa, 77.  
 Frioul-Vénétie julienne, 104, 105, 109.  
 Fromages, 13, 20, 23, 38, 55, 58, 90-91, 137, 139, 151, 171, 184; Asiago, 93; Bel Paese, 93, 139; *fontina*, 93, 151; gorgonzola, 93, 109, 139; ingrédient culinaire, 92, 93, 94; *mascarpone*, 109; *mozzarella*, 55, 93, 94-95, 96-97, 167; parmesan, 86, 87, 88, 90, 139-140; *pecorino*, 53, 58, 93; *provatura*, 55-56; *provone*, 91, 93; râpé, 93; *ricotta*, 93; *romano*, 129; *sardo*, 129; de brebis, 182; *taleggio*, 93; *toma veja*, 151; types de fromages, 90-91, 93.  
 Fruits de mer, 37, 79, 120, 163, 164, 185.  
*Fusilli*, 34, 41, 42.

Galettes, 171, 186.  
 Garibaldi, Giuseppe, 89, 184.  
 Garnitures de pizza, 172, 173; de *vitello tonnato*, 50, 51.  
 Gâteaux de mariage, 184, 186.  
*Gelati*, 38, 171.  
 Gênes, 21, 119-120, 121, 122, 123; golfe de, 119, 124.  
 Gibier, 19, 38, 71, 78, 79, 84, 110, 123, 152, 186-187.  
 Gnocchi, 19, 25, 34, 54, 108, 109, 121, 132, 170; *alla fontina*, 152; *alla romana*, 66-67.  
 Gorgonzola, fromage, 38, 93, 109, 139.  
 Gorgonzola, ville, 137, 139.  
 Graisses, et cuisine régionale, 36.  
*Gramigna rigata*, 41, 43.  
 Gran Paradiso, 151.  
 Grana, 94.  
 Granita, 38, 171.  
 Grappa, 152, 153.  
 Grecs anciens, 9, 13, 18, 19, 183, 185, 187.

*Gremolata*, 144.  
 Gressins, 150, 157.  
 Grignolino, 77.  
 Grives, 23.  
 Grosseto, 78-79.  
*Grosso rigato*, 41, 43.

Haricots, 18, 23, 25, 68, 70-71, 162; *alla romana*, 56-57.  
 Haut-Adige, 109.  
 Henri II, 10.  
 Henri IV, 10, 26.  
 Herbes aromatiques, 37, 119, 120, 122, 123.  
 Homards, 37.  
 Hors-d'œuvre, 24, 32, 187.  
 Hôtels, Axidie, 162; Elefante, 110, 111; Métropole, 104.  
 Huile d'olive, 15, 34, 37, 59, 60, 68, 78, 167.  
 Huitres, 19, 37, 105, 163, 164-165.

Iles Pontines, 55, 58.  
 Imperia, 123.

Jambon, 19, 22, 87, 88.  
 Jarret de veau, dans l'osso buco, 137, 146, 147.  
 Jefferson, Thomas, 37.

Lac de Garde, 76, 137, 140.  
 Lachrima Christi, 162.  
 La Morra, 149, 153.  
 Landor, Walter Savage, 79.  
 Langhe, vallée des, 150, 153.  
 Langhirano, 87.  
 Langoustes, 55, 58, 79, 81, 120, 121, 187; nettoyage, 81, 194.  
 Langue de bœuf, 133.  
*Lasagne*, 34, 41, 43, 78, 86; confection, 44; *verdi*, 34, 41, 43.  
 La Santa, restaurant, 120-122.  
 La Scala, 140.  
 La Spezia, 121, 124.  
 Latina, 55, 58.  
 Latium, 36, 53, 55, 58-59.  
 Laurent le Magnifique, 23.  
 Légions romaines, 12, 13, 18, 19.  
 Légumes, 10, 18, 20, 37, 55, 56, 60, 61, 85-86, 120, 138, 162, 164, 184; d'outre-Atlantique, 13, 25, 71, 169; avec *bagna cauda*, 148, 152, 157; soupe de légumes, 40; tarte aux légumes, 21.

Lièvre, 38, 78, 152, 186.  
 Ligurie, 119, 120, 121, 122, 123.  
*Lingue di passero*, 34, 41, 42.  
*Linguine*, 34.  
 Liqueur, Sambuca, 59.  
 Livourne, 71, 79; bouillabaisse, 79, 81.  
 Lodi, 137, 139.  
 Lombardie, 35, 36, 134, 135, 136, 137, 139, 140; *mostarda*, 141.  
 Lucques, 37, 71, 78.  
 Lucullus, 18.  
*Lumache*, 34, 41, 43.

Macaroni, 23, 24, 33, 39, 41, 43, 55, 161, 163.  
 Macarons, 24.  
*Mafalde*, 34, 41, 42.  
*Mafaldine*, 41, 42.  
 Maïs, 13, 25.  
 Mamertino, 184.  
*Manicotti*, 34, 41, 43.  
 Marches (les), 53, 55, 61, 76.  
 Marco Polo, 21-22.  
 Marinade, d'anguille, 117; de bœuf, 196; de jambon frais, 30.  
 Marché, 14-15, 18, 108.  
 Marsala, ville, 185.  
 Marsala, vin, 20, 47, 92, 188.  
 Maximilien d'Autriche, 110.  
 Mazzotti, Giuseppe, 106, 107.  
 "Melafumo", 54.  
 Melons, 16, 18, 22, 23, 71, 78.  
 Menu italien, 33; des Médicis, 23; vénitien, 104.  
 Mer Tyrrhénienne, 37.  
 Messine, 26, 185, 188-189.  
*Mezzani*, 34, 41, 42.  
 Miel, 13, 19, 20, 21.  
 Milan, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140; café Motta, 134; gorgonzola, 92, 139.  
*Minestrone*, 40, 71, 120, 121, 122, 137.  
 Modène, 87-88.  
 Monastère, 20, 87.  
 Monte Viso, 151.  
 Montefiascone, 59, 60, 76.  
*Mortadella*, 87.  
 Morue, 55, 61, 79, 106, 122-123; dans la soupe aux poissons, 114.  
*Moscato*, 71, 153, 154, 188.  
*Mostarda*, 139, 141.  
 Moutons, 10, 13, 18, 184, 185, 187.  
*Mozzarella*, 55, 93, 94-95, 96-97, 167, 172.  
 Mulet, 10, 60, 185.

Marionnettes, siciliennes, 190-191, 193.  
 Myrte, 37, 186.

Naples, 23, 94, 160, 161, 162, 163, 169, 170, 171; cuisine napolitaine, 36, 161-162, 167.  
 Napoléon, 79, 103, 105, 123, 150, 154.  
 Noantri, fête, 54, 58.  
 Noël : 53, 54, 79, 123; *cassata*, 184, 192, 193; *nocciata*, 59; *panettone*, 134, 139; *pan pepato di cioccolato*, 89; *torrone*, 139; *tortellini*, 86.  
 Noix, 78, 171.  
 Noli, Achille, 122.  
 Nouilles, 9, 33, 46; faites chez soi, aux œufs, 39.  
 Nouvel An, friandises, 89.

*Occhi di lupo*, 34, 41, 43.  
 Oignons, 37, 56, 60.  
 Olives, 61, 184; farcies et frites, 61.  
 Ombrie, 53, 55, 60, 76.  
 Omelette, 20.  
 Orvieto, 60-61, 77.  
*Ossobuco*, 137, 146, 147.  
 Ostrogoths, 20.

Padoue, 105, 107.  
 Pain, 13, 21, 23, 89, 138-139, 162, 182, 184-185, 187.  
 Palerme, 185.  
 Palourdes, 37, 123, 164.  
*Panettone*, 134, 137, 138, 139, 143.  
*Pappardelle*, 34, 78.  
 Pâques, spécialités culinaires, 21, 54, 123, 139, 184.  
 Paris, 25, 162, 171.  
 Parme, 87.  
 Parmesan, 38, 90, 92, 93, 171.  
 Pâte, 44, 45; à pizza, 174.  
 Pâtes alimentaires, 21, 23, 24, 26, 33, 34, 40, 55, 165, 166, 183, 184, 185; *al dente*, 46, 98; à bouillir, 41, 42; faites chez soi, aux œufs, 39, 45, 46; à farcir, 41, 43, 87; à gratiner, 41, 43; macaroni, 41, 43, 55, 161, 163; piémontaises, 152; plates, 35, 86-87; à potage, 41, 42, 122; préparation, 44-45; sardes, 184, 187; siciliennes, 185; spaghetti, 121, 123; tubulaires, 35, 165; variétés, 33-34, 42-43.  
 Pâté en croûte, 28.  
 Pâtisseries, 24, 25, 171, 188, 189.



Paysans romains, 10, 12, 13.  
 Pêches, 18.  
 Pellegrino, *La scienza in cucina è l'arte di mangiar bene*, 85.  
*Pescorino romano*, 58, 93, 121.  
*Penne*, 34, 41, 43, 122.  
 Petits pois, 10, 25, 57, 71, 184; avec le riz, 105.  
*Pennini*, 41, 43.  
*Peperoni*, 173, 175.  
*Perciatelli*, 41, 42.  
 Perse, 18, 21.  
 Persil, 13, 37, 122.  
 Pérouse, 55, 60.  
 Pesaro-Urbino, 61.  
*Pesto*, 120, 121.  
 Pie V, pape, 60.  
 Piémont, 37, 76, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 155.  
*Pinzimonio*, 57.  
 Pise, 71, 79.  
 Pizarro, 25.  
 Plateau d'Éléphant, 110, 111.  
 Platine, 22, 23.  
 Pô, fleuve, 106, 137, 151; vallée, 38, 92, 137.  
 Poissons, 37, 60, 78-79, 89, 105, 114-115, 118, 127; ragoût, 37; soupes, 55, 61, 114-115, 164; voir aussi les poissons par espèce.  
 Poivrons, 167; farcis, 171; doux, 157; verts, 157, 173.  
 Polenta, 12-13, 25, 31, 104, 136, 137, 151.  
 Pomme, 18.  
 Pommes de terre, 25, 34, 170, 187.  
*Pomodoro*, 25, 56, 169.  
 Pontedassio, 121, 123.  
 Porc, 18, 19, 38, 60, 70, 86, 87; côtes, 88, 167.  
 Portico di Ottavia, 52.  
 Pouille, 163, 165, 166, 167, 171.  
 Poulets, 19, 23, 38, 78, 167; Marengo, 154.  
 Portofino, 121.  
 Poulpe, 37, 79.  
 Procope, 25.  
*Provolone*, 91, 93.  
 Pusterla Valle d'Oro, 104.

Queue de bœuf, braisé aux céleris, 56, 67.

Radetzky, général, 137.  
 Radicchio, 105, 108-109.  
*Ragù*, 86, 87.  
 Raisin, 21, 23, 28-29, 74-75, 107, 162, 184.

Rascasse, 114-115.  
*Ravello rosato*, 76.  
 Ravenne, 86, 87, 89.  
 Ravioli, 24, 41, 43, 123, 130-131.  
 Renaissance, 9, 21, 23, 24.  
 Repas, typiquement italiens, 38, 40.  
 Ricasoli, Baron Bettino, 73; famille, 72, 73.  
*Ricotta*, 20, 92, 93, 192; farce, 28.  
*Rigatoni*, 34, 56.  
 Rimini, 85, 87, 89.  
*Risotto alla milanese*, 137, 144, 146, 147.  
 Riz, 23, 26, 37, 106, 107, 123, 137, 150, 159; et haricots, 71; croquettes, 56, 64; à la venétienne, 106-107.  
 Rognons, 167, 176.  
 Romagne, 85, 87.  
 Romaine, salade, 23, 157.  
 Romains, anciens, 10, 12-13, 18-19, 20, 70, 183, 187; et les Sabines, 58, 59.  
 Romarin, 37, 120.  
 Rome, 55, 59, 76; cuisine *alla romana*, 36, 53-57; magasins d'alimentation, 14-15, 16-17, 18-19; menu romain, 55-56.  
 Roquefort 20.  
 Rossese 123.  
 Rôties, à l'ail, 81.  
 Rouget, 37, 125.  
 Rovigo, 105, 107.  
 Rubicon, 87, 89.  
*Ruote*, 41, 43.

Sabine, 55, 58-59.  
 Safran, 37, 137.  
 Salade, 23, 40, 57; au *fontina*, 151; à la génoise, 120, 122; *radicchio*, 108-109.  
 Salami, 38, 136, 173, 174.  
 Salerne, 76, 167.  
 Saltimbocca, 55.  
 Sambuca, 59.  
 Sanglier, 10, 38, 79, 84, 152, 186.  
 San Marino, 87.  
 Santa Maria del Fiore, 69.  
 Santa Maria della Spina, 79.  
 San Remo, 121.  
 San Simpliciano, 139.  
 Sangue di Giuda, 140.  
 Santa Vittoria, 154.  
 Sardaigne, 36, 37, 38, 185; cuisine sarde, 36, 182, 183, 184, 186, 187.  
 Sardines, 37, 105, 163, 187.  
*Sardo*, 129.  
 Sarrazins, 18, 21, 184.

Sarto, Andrea del, 22.  
 Sassari, 37.  
 Sassella, 140.  
 Sauce, duc d'Urbin, 61; à pâtes, 59, 165-166; romaine, 19; aigre-douce, 19, 31; tomate, 166, 169.  
 Saucisson, 38, 55, 60, 136, 156, 163; d'Emilie-Romagne, 86, 87; de Sicile, 185.  
 Savone, 119, 121.  
*Scaloppine*, 135.  
*Scampi*, 37, 105.  
 Sèche, 37.  
*Semini di melo*, 41, 42.  
 Semoule, 13.  
 Sel, 10, 12, 104.  
*Sformato*, 19, 171.  
 Sicile, 36, 105, 183, 184, 185, 187.  
 Sienne, 21, 71.  
 Simeto, 185.  
 Soave, 77, 104.  
*Soffritto*, 30, 98, 129, 142.  
 Soupes, 164; au *fontina*, 151; aux haricots, 71; aux moules, 120; aux palourdes, 164; aux pâtes, 40, 41; de poissons, 114-115.  
 Spaghetti, 42, 55, 58, 59, 60, 163; confection, 40-41; à la napolitaine, 23, 165-166; musée, 123.  
*Spaghettoni*, 34, 41, 42.  
*Spumoni*, 38.  
*Spiedini*, 34, 41, 43.  
 Spolète, 55, 60.  
*Stelline*, 34.  
 Stendhal, 135-136.  
*Stoccafisso*, 61, 105-106.  
*Stracchino*, 92, 139.  
*Stracciatella*, soupe, 55.  
 Stromboli, 163, 185.  
 Sucre, 20, 21, 22, 24, 85, 104, 107.  
 Sucreries, 23, 61, 171, 184; voir aussi Entremets.  
*Suppli al telefono*, 55, 64.  
 Syracuse, 185.

Tagliamento, 105.  
*Tagliarini*, 34; confection, 44.  
*Tagliatelle*, 34, 86; confection, 44.  
*Tagliolini*, 34.  
 Taleggio, 92, 93, 133.  
 Tarente, 163, 164, 165.  
 Tarte, aux légumes, 123.  
 Territoires culinaires, 33, 35.  
 Tessin (it. Ticino), 137.  
 Théâtre, 140.

Théâtre Ducal, 140.  
 Thon, 37, 184; sauce, 50, 51.  
 Thym, 37.  
 Tibre, 12, 55.  
 Tirso, 185.  
 Todi, 60.  
*Toma veja*, 151.  
 Tomates, 25, 37, 85-86, 120, 157, 162, 167, 168, 169; farcies de riz, 56.  
*Tonnarelli*, 34.  
*Tonnellini*, 34.  
 Torcello, 111.  
*Tortelli*, 21, 34.  
*Tortellini*, 34, 41, 43, 99.  
*Tortelloni*, 34.  
*Tortiglioni*, 41, 43.  
 Toscane, 23, 36, 37, 69, 70, 71; cuisine, 68, 69, 70, 71, 78, 79; vin, 72-73, 74-75, 76.  
 Trajan, 15, 18, 20.  
 Trastevere, 54, 58.  
*Trattoria*, et cuisine régionale, 54.  
*Trenette*, 34, 121.  
 Trentin-Haut Adige, 104, 109, 110, 111.  
 Tresigallo, 89.  
 Trevi, 60.  
 Trévise, 105, 108, 119.  
 Trieste, 104, 105, 109.  
*Tripolini*, 34.  
 Truffes, 24, 25, 60, 150, 151, 152, 153.  
 Truite, 23, 71, 78, 158, 187; aux champignons, 149.  
*Tubettini*, 34.  
*Tufoli*, 34.  
*Tufoli rigati*, 34.  
 Turcs, 24-25, 184.  
 Turin, 76, 149, 150, 151, 153, 154, 155.

Udine, 105.  
 Urbino, 55.  
 Urbin, duc d', 61.

Val d'Aoste, 151, 152.  
 Vallecupola, 58.  
 Valpolicella, 77, 104.  
 Valtellina, 140.  
 Vespaio, 104.  
 Vatican, 55.  
 Veau, 23, 38, 55, 86, 123, 137; abats, 56, 176; jarret, 157.  
 Vénétie, 104, 105, 107, 106, 109.  
 Venise, 27, 58, 102, 103-104, 105, 106, 107; commerce, 21-22, 24, 25.  
 Vercelli, 151, 153.



Verdicchio dei Castelli di Jesi, 77.  
*Vermicelli*, 21, 34.  
Vermouth, 153, 154.  
*Vermut di Torino*, 154.  
Vernazza, 124, 126, 127.  
Vérone, 76, 105, 107-108.  
Vésuve, 162, 163.  
Via Appia, 54, 55, 56-57.  
Via Ostiense, marché, 53.

Via Salaria, 12.  
Viande, 10, 19, 23, 38, 167, 184; Plateau d'Eléphant, 110, 111; *voir aussi* Bœuf, Veau, Porc, Abats.  
Vicence, 105, 107, 112.  
Vico Equense, 162, 163.  
Victor Emmanuel II, 149, 154.  
Vignola, 86, 87.  
Villa Piovene, 112.

Vins : Asti spumante, 151; Barbaresco, 76, 153; Barbera, 152; Bardolino, 76, 104; Barolo, 76, 153; Casteller, 104; Castelli Romani, 59; Cerasuolo del Piave, 104; Chianti, 71, 73, 76; Coronata, 121; Est ! Est ! Est !, 55, 77; Frascati, 55, 76; Freisa, 77; Gattinara, 152; Lachrima Christi, 162; Marmertino, 184; Marsala, 20,

188, 196; Merlot, 104; Monica, 184; Muscat d'Asti, 154; Nebbiolo, 153; Orvieto, 60-61, 77; Pusterla Valle d'Oro, 104; Ravello Rosato, 76; Soave, 77, 104; Trentin-Haut-Adige, 104; Valpolicella, 76, 104; Vespaiole, 104; *vino santo toscano*, 78; Verdicchio dei Castelli di Jesi, 76; *vinum palmaricum*, 20.



## Sources des illustrations et remerciements

Les sources des illustrations de cet ouvrage sont indiquées ci-dessous.  
De gauche à droite, elles sont séparées par des virgules ; de haut en bas par des tirets.

Toutes les photographies qui apparaissent dans cet ouvrage ont été prises par Fred Lyon de Rapho Guillumette, excepté : Couverture - Fred Eng. 4 - En bas à gauche Charles Phillips, à droite Velio Cioni. 8 - Walter Sanders avec la permission du Kunsthistorisches Museum de Vienne. 12, 13 - Dessin de Domenico Gnoli. 14, 15 - Dessins de Domenico Gnoli, Matt Greene. 16, 17 - Alinari, Florence (2) - Fototeca Unione, Rome. 21 - Frank Lerner avec la permission du Metropolitan Museum of Art de New York. 27 - Emmett Bright. 28, 29 - Charles Phillips. 35 - Conçu par Nicholas Fasciano, cartographie de Lothar Roth, photographie de Charles Phillips. 42, 43 - Fred Eng. 45, 46 - Charles Phillips. 58 - Velio Cioni. 66 - En bas Charles Phillips. 70 - Velio Cioni. 77 - Fred Eng. 93 - Fred Eng. 98 - Charles Phillips. 101 - Charles Phillips. 109 - Dessins de Matt Greene. 114, 115 - Charles Phillips. 122 - Charles Phillips. 128 - Charles Phillips. 130, 131 - Charles Phillips. 138 - Derek Bayes. 174 - Rangée du centre à gauche Charles Phillips (2). 55, 71, 87, 105, 121, 137, 151, 163, 185 - Cartes de Lothar Roth; d'après une carte prêtée par Gin and Company, Boston, Mass.

Les rédacteurs de la collection tiennent également à exprimer leurs remerciements aux personnes et organismes dont les noms suivent pour l'aide précieuse qu'ils leur ont apportée : Sam Aaron, président, Sherry-Lehmann, Inc., Wine and Spirits Merchants, New York; Bazaar de la Cuisine, Inc.; Tina Bellusci, Mamma Leone's Restaurant, Restaurant Associates; Charles Berlitz; Bloomingdale's; Nicholas de Santis, Associate Editor de *Trade with Lady*;

Francesco Ghedini, en sa qualité de conseiller de rédaction; Ginori Fifth Avenue; Dr. Renato Guerrieri, Travel Commissioner, Italian Government Travel Office; Hammacher-Schlemmer; Jean's Silversmiths, Inc.; Lord and Taylor; Manganaro Foods; Michael Manteo; et Pampered Kitchens, Inc. Les rédacteurs remercient également Corning Glass Works, Corning, N.Y.

Les ouvrages suivants ont également servi à la réalisation du présent volume : *The Talisman Italian Cookbook*, de Ada Boni; *Italian Bouquet* de Samuel Chamberlain; *Italian Food* de Elizabeth David; *The Best of Italian Cooking* de Nika S. Hazelton; et *The Italian Cookbook* de Maria Luisa Tagliente.

Composition par Draeger Frères, Paris,  
Imprimé en Hollande par Smeets Lithographers, Weert,  
Relié par Proost and Brandt N.V., Amsterdam,  
Printed in Holland.